DUPĂ NAȘTERE

PARTENERUL vă poate aduce aceste lucruri mai tîrziu, dacă travaliul se instalează pe neașteptate. Spitalul probabil vă va pune la dispoziție toate lucrurile de care aveți nevoie pentru copil, pe perioada internării.



Perie, șampon, prosop, pieptene

De asemenea:
- servețele;
- uscător de păr atît pentru uscarea părului cît și a plăgii suturate;
- sac de plastic pentru rufe murdare.

Tampoane pentru sîni Puneți-le în sutien pentru a absorbi scurgerile de lapte. Cele cu forme sînt cele mai bune.

Cremă pentru mameloane Ameliorează durerile de la acest nivel.

Un pachet *ar trebui să fie superabsorbant pentru primele cîteva zile*

Două pachete de tampoane igienice cu dispozitiv de lipire

Deschis în față *pentru a-i permite bebelușului să se simtă cît mai aproape de sînul dumneavoastră. O cupă cu fermoarul deschis, în această imagine*

Bretele late

Două sau trei sutiene pentru perioada de alăptare Purtați același sutien pe care l-ați purtat în timpul sarcinii, dacă nu veți alăpta.

Alegeți-i chiloți largi, *mai lejeri*

6 perechi de chiloți Cumpărați fie chiloți din bumbac, în culori închise, fie, și mai bine, chiloți de unică folosință.

Două sau trei cămăși de noapte ce se pot spăla în mașina de spălat și un halat Acestea trebuie să fie din bumbac deoarece în salon s-ar putea să fie foarte cald.

Închise în față *cu nasturi, care se deschid ușor mai jos de sîni, fiind utile în timpul alăptării*

Papuci cu toc jos

REVENIREA ACASĂ

Va trebui să lăsați acasă un rînd de haine pe care să vi le poată aduce partenerul înainte să părăsiți spitalul. Nu alegeți lucruri prea strîmte; nu veți avea încă dimensiunile de dinainte de sarcină.

Bebelușul are și el nevoie de hăinuțe cu care să vină acasă, deci pregătiți:
- 2 scutece (nu uitați chiloței de plastic, dacă nu folosiți scutece de unică folosință);
- pieptăraș;
- costumaș elastic sau costumaș pentru noapte;
- jachețică tricotată și scufiță;
- pătură (pentru vreme rece).

TRAVALIUL ȘI NAȘTEREA



În sfîrșit, săptămînile de așteptare au trecut și începe travaliul. Acesta este punctul culminant al sarcinii, deoarece întîlnirea pentru prima dată cu bebelușul nu mai e decît o problemă de ore. Veți fi emoționată, dar și îngrijorată în ceea ce privește nașterea. Vă veți simți mai încrezătoare, dacă vă veți pregăti bine, astfel încît să înțelegeți ce se petrece cu organismul dumneavoastră în fiecare etapă a travaliului și să știți la ce să vă așteptați. A da naștere unui copil poate constitui o experiență plină de satisfacții și, dacă sînteți calmă și relaxată, e chiar posibil să vă bucurați de ea. Exersați tehnicile de relaxare și respirație în prealabil, pentru a vă ajuta să rămîneți calmă în timpul contracțiilor și să faceți față durerii. Nu fiți dezamăgită dacă travaliul nu evoluează exact așa cum v-ați așteptat.

CUM ȘTIȚI CĂ A ÎNCEPUT TRAVALIUL

S-AR PUTEA SĂ VĂ FACEȚI GRIJI că nu veți recunoaște debutul travaliului, dar e foarte puțin probabil. Cu toate că e posibil să confundați primele contracții ale travaliului cu contracțiile ce pot apărea în ultimele săptămîni de sarcină, veți fi capabilă să vă dați seama că travaliul e iminent, deoarece e anunțat de anumite semne.

SEMNE PREMERGĂTOARE TRAVALIULUI

Eliminarea dopului gelatinos. Dopul vîscos, mucos, cu striuri de sînge care astupă colul uterin în timpul sarcinii, se elimină de obicei prin vagin, fie înainte, fie în stadiile precoce ale travaliului.

Ce să faceți

Acest dop se poate elimina cu cîteva zile înainte să înceapă travaliul; așteptați pînă aveți contracții regulate în regiunea abdomenului sau dureri de spate sau pînă se rupe punga apelor și apoi sunați la spital.

Punga apelor s-a rupt

Punga cu lichidul care înconjoară bebelușul se poate rupe oricînd în timpul travaliului. Poate fi o scurgere masivă și bruscă, dar e mult mai frecventă o scurgere discretă, deoarece deseori capul copilului e angajat; acesta oprește scurgerea masivă.

Ce să faceți

Luați legătura cu spitalul. Trebuie să mergeți la spital chiar dacă nu aveți nici o contracție, deoarece există riscul de infecție. Concomitent folosiți prosoape igienice pentru a absorbi lichidul.

Contracțiile

Acestea pot începe ca niște dureri surde în spate sau puteți avea dureri sub formă de junghi în jos spre coapse. Pe măsură ce timpul trece veți avea mai degrabă contracții în abdomen, decît perioade de dureri difuze susținute.

Ce să faceți

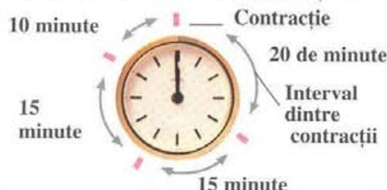
Atunci cînd contracțiile par a fi regulate, cronometrați-le. Dacă credeți că sînteți în travaliu, luați legătura cu spitalul. Dacă contracțiile nu sînt foarte frecvente (la fiecare 5 minute) sau foarte dureroase, nu e nevoie să mergeți imediat la spital. De obicei, la prima naștere travaliul durează cam 12 pînă la 14 ore și de cele mai multe ori e mai bine să petreceți acasă cîteva ore din acest timp. Mișcați-vă ușor prin cameră, odihnindu-vă de cîte ori simțiți nevoia. Puteți să vă relaxați făcînd o baie caldă, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, sau să luați o gustare ușoară.

De la spital vi se va spune probabil să așteptați pînă cînd contracțiile devin destul de puternice și se succed la fiecare 5 minute și doar apoi să plecați spre spital.

DEBUTURI FALSE

De-a lungul sarcinii uterul se contractă. În ultimele săptămîni aceste contracții fiziologice (false) devin mai puternice, făcîndu-vă să credeți că a început travaliul. Contracțiile de naștere adevărate se succed la intervale regulate și cresc progresiv în intensitate și frecvență, încît ar trebui să fiți capabilă să vă dați seama cînd a început cu adevărat travaliul. Ocazional, contracțiile încep și apoi dispar. Continuați să vă mișcați; în timp vor reveni.

CRONOMETRAREA CONTRACȚIILOR



Cronometrați contracțiile timp de o oră, notînd cînd începe și cînd se sfîrșește fiecare. Vor deveni mai puternice și mai frecvente și vor dura cel puțin 40 de secunde o dată ce travaliul s-a instalat. Diagrama vă arată diverse intervale între contracții, înregistrate în perioada de început a travaliului.



PRIMA PERIOADĂ

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ mușchii uterului se contractă pentru a dilata colul și a-i permite bebelușului să treacă prin el în timpul nașterii. Aceasta durează în medie cam 10-12 ore pentru primul copil. Să nu vă surprindă dacă vă veți simți brusc cuprinsă de un atac de panică. Oricît de bine v-ați fi pregătit, sentimentul că organismul dumneavoastră este supus unui proces pe care nu-l puteți controla vă poate înfricoșa. Rămîneți cît de calmă puteți și încercați să urmați mersul firesc al naturii. Acesta e momentul cînd veți aprecia cel mai mult prezența partenerului sau a unei prietene apropiate, mai ales dacă au cunoștințe despre naștere și au urmat cursurile prenatale.



După internare
După consultația de la internare puteți face o baie sau un duș.

INTERNAREA ÎN SPITAL

Odată ajunsă la spital, veți fi întîmpinată de o moașă care se va ocupa de formalitățile de internare. Partenerul poate rămîne cu dumneavoastră în timpul acesta. Dacă veți naște acasă, moașa sau medicul vă va pregăti pentru naștere într-un mod foarte asemănător.

Întrebările medicului
Medicul va verifica documentele medicale întocmite în timpul sarcinii, vă va întreba dacă s-a rupt punga apelor și dacă ați eliminat dopul gelatinos. Va dori să știe amănunte despre contracții: cînd au început, cît de frecvente sînt, cum le simțiți și cît durează fiecare.

Consultația
După ce v-ați schimbat în cămașa de noapte de spital sau în hainele aduse de acasă special pentru naștere, medicul vă va măsura tensiunea arterială, temperatura și pulsul și s-ar putea să vă facă un tușeu vaginal pentru a controla cît de mult s-a dilatat colul.

Controlul bebelușului
Medicul sau moașa va verifica poziția bebelușului prin palparea abdomenului și îi va asculta bătăile inimii cu un stetoscop fetal sau cu un dispozitiv de amplificare a zgomotelor cordului fetal.
S-ar putea să vi se atașeze un microfon pentru a înregistra bătăile inimii bebelușului pe o perioadă de aproximativ 20 de minute.
Astfel vor fi siguri că bebelușul primește suficient oxigen în timpul contracțiilor.

Ce vă mai rămîne de făcut
Veți fi rugată să dați o probă de urină pentru testarea eventualei prezențe a proteinelor și a zahărului. Apoi puteți face o baie sau un duș, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, după care veți merge direct în sala de travaliu sau de naștere, în funcție de conduita spitalului.

TUȘEUL VAGINAL

Medicul sau moașa vă poate face tușeu vaginal periodic pentru a verifica poziția copilului și dilatația colului. Întrebați, dacă nu vi se spune; este încurajator să aflați cît de mult s-a dilatat colul. Acest lucru s-ar putea să nu se întîmple într-un ritm constant. De obicei, examinarea se efectuează între contracții, deci spuneți cînd simțiți că începe vreuna. Vi se va spune probabil să stați culcată pe spate, sprijinită de perne, dar, dacă vi se pare că poziția e incomodă, puteți să stați pe o parte. Încercați să vă relaxați cît de mult puteți, să micșorați orice disconfort. Puteți folosi, de asemenea, inhalatorul cu amestec de gaze.

COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

De obicei este închis printr-un inel muscular. Alți mușchi se îndreaptă în sus și în jurul uterului. Aceștia se contractă în timpul travaliului trăgînd colul spre uter și apoi întinzîndu-l atît de mult, încît e suficient de dilatat ca să permită trecerea capului bebelușului prin el.



1 Colul ferm se înmoaie treptat datorită modificărilor hormonale.



2 Contracțiile ușoare determină ștergerea colului (reducerea lungimii sale).



3 Cînd e complet șters, contracțiile mai puternice îl dilată.

POZIȚII PENTRU PRIMA PERIOADĂ

Încercați poziții variate în prima perioadă, deoarece poziții diferite vor fi confortabile în momente diferite. Exersați aceste poziții dinainte, încît să puteți urma cu ușurință sugestiile corpului dumneavoastră. Veți constata că în anumite momente în prima perioadă doriți să stați culcată. Stați pe o parte și nu pe spate, cu capul și coapsa de deasupra sprijinite pe perne.

Stînd sprijinită
În timpul contracțiilor precoce sprijiniți-vă de o suprafață la îndemînă, cum ar fi un perete, un scaun sau patul de spital. Stați în genunchi dacă e nevoie.





Șezînd sprijinită
Așezați-vă cu fața la tăblia unui scaun și puneți capul pe ea sprijinit de o pernă. Sprijiniți-vă capul pe brațele împreunate. Rămîneți cu genunchii depărtați. Puteți pune o pernă și sub șezut.

CE POATE FACE PARTENERUL

- În timpul contracțiilor lăudați-o, oferiți-i sprijin și mîngîiere. Nu vă îngrijorați dacă pare deranjată de prezența dumneavoastră; sînteți important.
- Amintiți-i de tehnicile de relaxare și respirație pe care le-a învățat (vezi pp. 48-49).
- Ștergeți-i fruntea, dați-i un strop de apă, țineți-i mîinile, masați-i spatele, sugerați-i schimbarea poziției sau faceți orice ar ajuta-o. Învățați dinainte care sînt mîngîierile și care e tipul de masaj care-i place.
- Jucați rolul de mediator între partenera dumneavoastră și personalul spitalului. Fiți la curent cu dorințele ei, de exemplu cele referitoare la ameliorarea durerii.

Sprijinită de partener
Avînd în vedere că în perioada de început a travaliului vă mișcați de colo pînă colo, s-ar putea să vă facă bine să vă sprijiniți de partenerul dumneavoastră în timpul contracțiilor. El vă poate masa spatele sau mîngîia umerii.



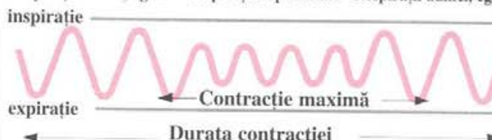


În genunchi cu fața în jos
Stați în genunchi cu picioarele depărtate, iar cu partea din față a corpului stați sprijinită pe cîteva perne sau pe un sac cu boabe de fasole. Încercați să stați cît mai sus posibil. Între contracții stați pe o parte.



În patru labe
Stați pe podea sprijinindu-vă în genunchi și în mîini (pe o saltea e mai confortabil) și balansați-vă bazinul în față și în spate. Nu vă arcuiți spatele. Între contracții relaxați-vă partea din față și lăsați-vă capul să atîrne între brațe.

RESPIRAȚIA ÎN PRIMA PERIOADĂ



La începutul și la sfîrșitul contracției respirați adînc și uniform. Inspirați pe nas și expirați pe gură. Cînd contracția e la intensitatea ei maximă, încercați să respirați mai ușor, superficial. Inspirați și expirați pe gură. Nu exersați acest tip de respirație prea mult timp, deoarece vă veți simți amețită.

MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

■ Mișcați-vă în intervalul dintre contracții; vă va ajuta să faceți față din punct de vedere fizic durerii. În timpul contracțiilor găsiți o poziție comodă.
■ Încercați să stați în poziție verticală cît mai mult posibil, pentru că în acest fel capul copilului e fixat pe col și determină contracții mai puternice și mai eficiente.
■ Concentrați-vă asupra respirației pentru a vă calma și pentru a nu vă mai gîndi la contracții.
■ Relaxați-vă între contracții (vezi pp. 48-49) pentru a nu irosi energia; veți avea nevoie de ea mai tîrziu.
■ Cîntați sau chiar gemeți și mormăiți pentru a vă ușura durerea.
■ Fixați cu privirea o pată sau un obiect pentru a încerca să nu vă mai gîndiți la contracție.
■ În timpul unei contracții nu vă mai gîndiți la următoarea. Poate e bine să vedeți fiecare contracție ca pe un val pe care trebuie să-l depășiți pentru a ajunge la bebelușul dumneavoastră.
■ Urinați des, pentru ca vezica urinară să nu stea în drumul bebelușului.

DUREREA DE SPATE ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

Cînd bebelușul se întoarce în uter, capul său tinde să apese pe coloana dumneavoastră determinînd durerea de spate. Pentru a calma durerea:
■ în timpul contracțiilor așezați-vă în sprijin pe genunchi și mîini, pentru a deplasa greutatea copilului de la nivelul spatelui dumneavoastră și legănați-vă bazinul în față și în spate; mișcați-vă prin cameră între contracții;
■ rugați partenerul să vă maseze spatele sau, între contracții, puneți-vă o sticlă cu apă caldă în partea inferioară a coloanei vertebrale.

Masarea regiunii inferioare a spatelui
Vă va ameliora durerea de spate, vă va calma și vă va reconforta. Partenerul ar trebui să vă maseze în zona inferioară a coloanei, folosind podul palmei cu mișcări circulare, ferme. Pudra de talc permite mîinii care face masajul să alunece mai ușor.



TRANZIȚIA

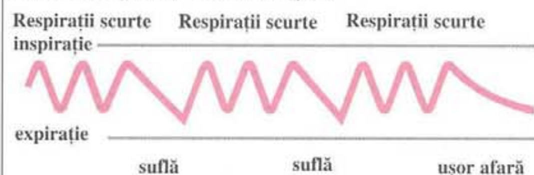
MOMENTUL CEL MAI DIFICIL din timpul travaliului este sfîrșitul primei perioade, cînd contracțiile sînt cele mai puternice. Durează cam un minut cu un interval de un minut între ele, deci este puțin timp de odihnă între două contracții. Această etapă, care de obicei durează cam o jumătate de oră, e cunoscută ca perioada de tranziție. Veți fi obosită și poate descumpănită, înlăcrimată, irascibilă sau chiar furioasă. Veți pierde probabil simțul realității și veți moțăi între contracții. Sînt frecvente greața, vărsăturile și frisoanele.

S-ar putea să simțiți o nevoie imperioasă să împingeți. Dacă o faceți prea devreme, colul nu a avut timp încă să se înmoaie și să se dilate. Spuneți-i moașei sau medicului că sînteți gata să împingeți. Vă va face un tușeu vaginal și va constata dacă colul e sau nu complet dilatat.



Opriți-vă singură din împins
Dacă moașa sau medicul vă spune că dilatația nu e completă, spuneți „huff, huff, suflă", în această poziție (vezi deasupra, în dreapta). S-ar putea să vi se pară utilă inhalarea unui amestec de gaze (vezi p. 64). Stați în genunchi, cu fundul în sus, și cu capul culcat pe brațe la nivelul podelei. Această poziție reduce nevoia de a împinge și în plus îngreunează mișcarea de împingere.

RESPIRAȚIA ÎN TRANZIȚIE

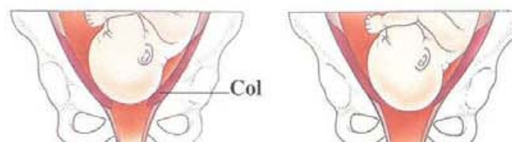


Dacă simțiți nevoia să împingeți prea devreme, spuneți-vă „huff, huff, suflă", inspirînd și expirînd de două ori scurt și apoi suflînd îndelungat aerul afară. Cînd nevoia de a împinge se atenuează, expirați superficial și uniform.

CE POATE FACE PARTENERUL

- Ajutați-o să se relaxeze, încurajînd-o și ștergîndu-i orice urmă de transpirație; dacă nu dorește să fie atinsă, stați de o parte.
- Respirați împreună cu ea în timpul contracțiilor.
- Puneți-i șosete groase în picioare și, dacă acestea-i tremură, țineți-i-le nemișcate.
- Dacă simte nevoia să împingă, chemați din nou moașa sau medicul.

COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI



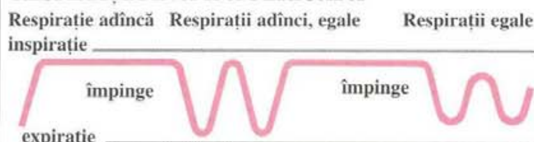
La 7 cm, colul se simte aplatizat, bine întins în jurul capului bebelușului. Cînd nu se mai poate simți colul (dilatație de aproximativ 10 cm), dilatația este completă.

PERIOADA A II-A

ODATĂ COLUL DILATAT, puteți împinge; a început a II-a perioadă a nașterii. E o etapă care aduce mult mai multe satisfacții comparativ cu prima, deoarece acum participați efectiv cu propriile forțe la contracțiile puternice ale uterului și ajutați copilul să iasă afară.

Chiar dacă contracțiile sînt mai puternice, nu vi se par la fel de rele precum cele de dinainte. Împingerea constituie o muncă grea, dar moașa vă va ajuta să găsiți cea mai convenabilă poziție pentru aceasta, alături de partenerul dumneavoastră. Vă va ghida și încuraja să împingeți cînd e cel mai necesar. Nu vă grăbiți și bucurați-vă că aveți privilegiul să participați efectiv la nașterea copilului dumneavoastră. Această a doua perioadă durează de obicei cam o oră pentru prima naștere.

RESPIRAȚIA ÎN A II-A PERIOADĂ



Cînd doriți să împingeți (se poate întîmpla de mai multe ori în timpul unei contracții), inspirați profund o dată și apoi țineți-vă respirația, ca și cum v-ați opri; e important să faceți ceea ce vă îndeamnă propriul oganism. Între perioadele de împins, respirați de cîteva ori adînc și liniștit. Relaxați-vă atunci cînd contracțiile slăbesc în intensitate.

POZIȚII PENTRU NAȘTERE

Încercați să vă găsiți o poziție cît mai verticală posibil cînd împingeți, deoarece astfel utilizați gravitația și nu vă împotriviți ei.



Stați *confortabil cu picioarele depărtate*

Ghemuit

Este o poziție foarte bună pentru naștere, deoarece oferă o deschidere largă a bazinului și folosește gravitația ca factor ajutător la împingerea bebelușului în afară. S-ar putea ca această poziție să vă obosească după un timp, dacă n-ați exersat-o dinainte. Partenerul poate sta în șezut pe marginea scaunului, cu picioarele depărtate, iar dumneavoastră puteți sta între genunchii lui cu brațele sprijinite de coapsele lui.

În genunchi

Această poziție poate fi mai puțin obositoare și este și ea o poziție bună pentru împins. Cîte un ajutor de fiecare parte vă conferă stabilitate. Puteți găsi că poziția în patru labe e de asemenea confortabilă; țineți-vă spatele drept.

CE POATE FACE PARTENERUL

- Încercați să o ajutați să se relaxeze și continuați să o încurajați și să o susțineți.
- Spuneți-i că vedeți cum își face apariția capul bebelușului, dar nu fiți surprins dacă nu vă bagă în seamă în timpul nașterii.

În șezut

O poziție obișnuită pentru naștere e cea stînd în pat, în șezut, sprijinită de perne, sau de un sac cu boabe de fasole. Puneți bărbia în piept și prindeți-vă cu mîinile de coapse atunci cînd împingeți. Între contracții relaxați-vă, stînd pe spate sprijinită de perne.



MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

- Împingeți uniform și susținut în timpul unei contracții.
- Încercați să vă relaxați mușchii perineului, deoarece vă simțiți ca și cum ați pleca cu totul.
- Încercați să rămîneți cu fața relaxată.
- Nu vă preocupați să controlați emisia de materii fecale sau pierderile de urină.
- Odihniți-vă cît de mult puteți între contracții în vederea păstrării energiei pentru efortul de a împinge.



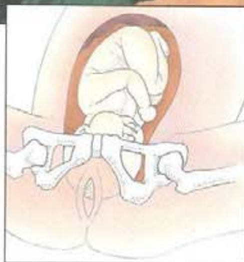
NAȘTEREA

ACUM E PUNCTUL CULMINANT al travaliului și bebelușul e pe cale să se nască. Este foarte emoționant, deoarece îi puteți atinge pentru prima oară capul cînd își face apariția și-l veți putea îmbrățișa curînd după aceea. După naștere, veți avea un imens sentiment de ușurare, la care se vor mai adăuga uimirea, lacrimile de bucurie sau poate un sentiment de tandrețe copleșitoare pentru cel mic.



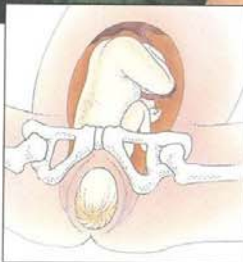
Relaxați-vă împreună cu partenerul Prezența partenerului pe perioada multor ore în sala de travaliu vă va liniști și vă va da încredere.





1 Capul copilului se deplasează apropiindu-se de orificiul vaginului, moment în care partenerul dumneavoastră va putea vedea perineul bombîndu-se, împins de capul copilului. În curînd va putea fi văzut chiar capul, înaintînd cu fiecare contracție și eventual alunecînd cîte puțin înapoi, cînd contracția diminuează. Nu vă descurajați dacă se întîmplă acest lucru, este perfect normal.





2 Cînd se vede creștetul capului, medicul sau moașa vă va ruga să nu mai împingeți deoarece, capul fiind expulzat prea repede, pielea dumneavoastră s-ar putea rupe. Deci, relaxați-vă și pentru cîteva secunde gîfîiți ca un cîine. Dacă există riscul unei rupturi semnificative sau copilul e în suferință, vi se va face o episiotomie (vezi p. 66). Cînd capul destinde orificiul vaginului, s-ar putea să aveți o senzație de usturime, care durează puțin, apoi urmează o senzație de amorțeală, deoarece țesuturile au fost întinse peste măsură.





3 Cînd se naște, bebelușul privește cu fața în jos. Moașa sau medicul va controla cordonul ombilical pentru a se asigura că nu se încolăcește în jurul gîtului copilului (dacă e așa, cordonul poate fi trecut peste cap cînd își face apariția și trunchiul). Apoi copilul își întoarce capul într-o parte, în așa fel încît se află pe aceeași linie cu umerii. Moașa sau medicul îi curăță ochii, nasul și gura, iar dacă e necesar îi aspiră cu un tub orice urmă de lichid din căile respiratorii superioare.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Sînt foarte îngrijorată în ce privește leziunile pe care le-aș putea suferi în timpul nașterii. Există vreun pericol în acest sens?
Nu vă veți produce leziuni atunci cînd împingeți. Pereții vaginului sînt elastici și au pliuri, deci se pot întinde pentru a-i permite bebelușului să treacă.

Ar trebui să-mi alăptez copilul imediat după naștere?
Încercați să-l puneți pe bebeluș la sîn și lăsați-l. Nu există secreție lactată încă, dar bebelușul nou-născut deseori are instinctul de a suge destul de dezvoltat, iar suptul îi conferă o stare de confort.

SCORUL APGAR

Imediat după naștere moașa sau medicul va evalua respirația, ritmul cardiac, culoarea pielii, mișcările și răspunsul la stimuli ale bebelușului și-i va da o notă între 0 și 10. Majoritatea copiilor au un scor între 7 și 10. Scorul este acordat din nou după aproximativ 5 minute. Chiar dacă inițial scorul a fost scăzut, s-ar putea îmbunătăți la a doua evaluare.







Să devenim o familie
După naștere, puteți să vă relaxați și să petreceți cîteva clipe liniștite alături de cel mic.

4 Corpul bebelușului alunecă în afară o dată cu următoarele două contracții. Moașa sau medicul îl va prinde pe copil de sub axile, îl va ridica, apoi îl va așeza pe abdomenul dumneavoastră, fiind încă legat de cordonul ombilical. Bebelușul va avea probabil la început o culoare destul de albăstruie. Poate fi acoperit de vernix și are striuri de sînge pe piele. S-ar putea să plîngă. Dacă respiră normal puteți să-l țineți de la început la sîn. Altfel, moașa va trebui să-l aspire din nou, iar dacă e necesar va trebui să-i dea oxigen.

PERIOADA A III-A

În timpul sau imediat după naștere vi se va face o injecție în coapsă cu un medicament denumit ergometrină, care are rolul să determine uterul să se contracte mai puternic și să elimine placenta cît mai rapid. Puteți pierde mai mult sînge și există risc de hemoragie, dacă așteptați ca placenta să fie eliminată în mod natural. Vorbiți cu moașa sau medicul în prealabil. Pentru eliminarea placentei moașa sau medicul va pune o mînă pe abdomen, iar cu cealaltă va trage ușor de cordonul ombilical pentru a ajuta ca placenta să fie eliminată. După aceea, vor controla placenta pentru a fi siguri că este întreagă.

DUPĂ NAȘTERE

Veți fi curățată și spălată și chiar udată pînă la piele, dacă este nevoie. Moașa, eventual medicul, va cîntări și va măsura bebelușul și îi va face un control rapid pentru a vedea dacă totul e în regulă. Imediat după aceea copilul va fi preluat de medicul pediatru. S-ar putea ca bebelușului să i se administreze vitamina K pentru prevenirea unei tulburări de coagulare, rare. Cordonul ombilical va fi strîns într-o „clamă" și va fi tăiat curînd după naștere, mai ales dacă s-a administrat ergometrină.

CALMAREA DURERII

DEȘI DE OBICEI NAȘTEREA nu e fără dureri, durerea e folositoare; fiecare contracție vă aduce cu un pas mai aproape de bebelușul dumneavoastră. Oricît de convinsă sînteți să nu folosiți calmante, încercați să rămîneți receptivă la orice variantă. Nevoia de mijloace de calmare a durerii depinde foarte mult de evoluția travaliului și de capacitatea dumneavoastră de a face față durerii. S-ar putea să fiți capabilă să suportați durerea folosind metodele de autocontrol de la pp. 59 și 61; durerea e întotdeauna mai rea, dacă încercați să luptați împotriva ei. Dar dacă senzația de rău depășește ceea ce dumneavoastră puteți îndura, solicitați calmarea durerii și nu resimțiți acest lucru ca pe o înfrîngere.



Amestec de gaze Puteți regla cantitatea de gaz pe care o inhalați și aveți libertate de mișcare

Țineți *masca bine pe față*

ANESTEZIA EPIDURALĂ

Prin anestezia epidurală, un anestezic acționează temporar asupra nervilor corespunzători regiunii inferioare a corpului, care va amorți. Poate fi folositoare mai ales pentru durerile de spate, din timpul travaliului. Nu toate spitalele o utilizează. Momentul administrării anesteziei epidurale trebuie ales cu multă grijă, pentru ca efectul ei să se epuizeze în perioada a II-a a nașterii. Altfel vă va lua mai mult timp să împingeți copilul, iar acest fapt crește probabilitatea de a avea nevoie de episiotemie sau de forceps.

Ce se întîmplă

Efectuarea unei anestezii epidurale durează cam 20 de minute. Veți fi rugată să strîngeți genunchii sub bărbie, în așa fel încît spatele să se curbeze. Anestezicul este injectat prin intermediul unui tub în regiunea inferioară a spatelui. Tubul este lăsat pe loc pentru a vi se putea administra în continuare anestezicul, dacă e nevoie. Anestezia se epuizează în aproximativ două ore. Veți avea montată o perfuzie la braț și veți fi monitorizată continuu. S-ar putea ca mișcările să vă fie limitate, dar în unele spitale, în timpul anesteziei epidurale, vi se permite mișcarea prin cameră.

Efecte

Dumneavoastră. Dacă anestezia are efect corespunzător, ar trebui să nu mai simțiți nici o durere și să rămîneți complet conștientă. Unele femei se simt slăbite și au dureri de cap care pot persista cîteva ore. Cîteva ore vă veți simți și picioarele destul de greoaie.

Bebelușul. Nici unul.



Administrarea anestezicului Un ac este introdus între vertebre. Un tub fin este trecut prin ac, iar anestezicul local trece direct prin acesta.

ENTONOX (AMESTEC DE GAZE)

Un amestec de oxigen cu protoxid de azot determină o calmare considerabilă a durerii, deși nu completă. E util în prima perioadă.

Ce se întîmplă

Inhalați gazul printr-o mască ținută cu mîna. Masca e atașată printr-un tub la un cilindru. Gazului îi este necesară cam o jumătate de minut pentru a atinge concentrația de vîrf, deci trebuie să respirați adînc de cîteva ori prin mască la începutul contracției.

Efecte

Dumneavoastră. Gazul acționează doar în punctul culminant al durerii, ceea ce s-ar putea să nu fie suficient. S-ar putea să vă simțiți amețită sau să vă simțiți rău în timpul inhalării.

Bebelușul. Nici unul.

PETIDINA

Este administrată deseori foarte devreme, în timpul primei perioade a travaliului, în special dacă sînteți neliniștită sau vă e greu să vă relaxați.

Ce se întîmplă

Petidina se va administra probabil printr-o injecție în fesă sau coapsă. Efectul se instalează în 20 de minute și durează două pînă la trei ore.

Efecte

Dumneavoastră. Petidina are efecte diferite asupra femeilor. Unele se simt calme, relaxate și un pic adormite, dar conștiente de ce se petrece în jur; altele se plîng că nu se mai pot controla și se simt ca și cum ar fi băut alcool. S-ar putea să vă simțiți rău și e posibil să nu fiți în stare să vă mișcați prea mult.

Bebelușul. Dacă e administrată foarte aproape de momentul nașterii, îi poate rări respirațiile și-l poate adormi. Totuși, respirația rară poate fi ușor corectată după naștere, iar somnolența dispare curînd.

TENS (Stimulare nervoasă electrică transcutanată)
Micșorează durerea și stimulează sistemul natural al organismului de calmare a durerii, cu ajutorul unor impulsuri mici de curent electric la nivelul spatelui.
Acest aparat vă e de ajutor în ultimele luni de sarcină.
E posibil ca spitalul să nu vă poată oferi un astfel de aparat.

Ce se întîmplă
Patru tampoane conținînd electrozi sînt lipite de spatele dumneavoastră, în zona nervilor care inervează uterul. Electrozii sînt legați prin fire de un dispozitiv de control, care este ținut în mînă și cu ajutorul căruia puteți regla intensitatea curentului electric.

Efecte
Dumneavoastră. TENS diminuează durerea, mai ales dacă e folosit în travaliu, la început. Unele femei însă nu simt nici un efect.
Dacă travaliul e foarte dureros, probabil că TENS nu e suficient.
Bebelușul. Nici unul.



Utilizînd aparatul TENS vă puteți mișca și aveți un control absolut.

Apăsați *pe butonul dispozitivului de control pentru a modifica intensitatea curentului*

MONITORIZAREA

PE TOATĂ PERIOADA TRAVALIULUI bătăile inimii bebelușului vor fi urmărite, încît orice semn de suferință să fie descoperit cît mai rapid posibil. Aceasta se poate face fie cu un stetoscop fetal, fie cu un dispozitiv de amplificare a sunetelor, fie cu un monitor electronic.

STETOSCOPUL FETAL SAU DISPOZITIVUL DE AMPLIFICARE A SUNETELOR

Moașa sau medicul pune instrumentul pe abdomenul dumneavoastră la intervale regulate pe toată perioada travaliului, pentru a auzi bătăile cordului fetal.

MONITORIZAREA ELECTRONICĂ A FĂTULUI

Reprezintă o posibilitate de înregistrare a bătăilor cordului fetal și a contracțiilor uterului dumneavoastră cu ajutorul unui echipament electronic sofisticat. Unele spitale monitorizează femeile pe parcursul întregului travaliu, altele doar la anumite intervale, cu excepția următoarelor situații:

- nașterea este provocată (vezi p. 66);
- vi s-a făcut anestezie epidurală;
- aveți o problemă de sănătate sau o boală care constituie un factor de risc pentru dumneavoastră sau pentru bebeluș;
- bebelușul este în suferință la un moment dat.

Monitorizarea nu e dureroasă, dar vă limitează posibilitățile de deplasare, determinînd astfel neplăceri mai mari în timpul contracțiilor. Procedeul de monitorizare e o metodă sigură atît pentru dumneavoastră cît și pentru bebeluș; dacă medicul sau moașa decide continuarea monitorizării înseamnă că probabil o consideră în interesul bebelușului dumneavoastră.

Ce se întîmplă
Vi se va cere probabil să stați în șezut sau culcată pe pat, cu trunchiul sprijinit de perne, iar dispozitivele de înregistrare de dimensiuni mici vor fi prinse cu curele pe suprafața abdomenului, pentru a urmări bătăile cordului bebelușului și a măsura contracțiile dumneavoastră. Acestea vor apărea imprimate pe o hîrtie atașată la monitor. Mai tîrziu, în timpul travaliului, după ce punga apelor s-a rupt, bătăile inimii bebelușului pot fi înregistrate direct prin fixarea unui electrod pe capul lui. Aceasta este metoda cea mai fidelă de urmărire, dar s-ar putea să nu fie comodă. Unele spitale folosesc un sistem de monitorizare cu control de la distanță, prin unde radio, denumit telemetrie. Avantajul constă în faptul că nu sînteți legată de un aparat voluminos, deci vă puteți mișca aproape liber în timpul travaliului. Întrebați la spital despre această posibilitate.



Electrodul vă *înregistrează contracțiile*

INTERVENȚII ÎN SITUAȚII SPECIALE

■ EPISIOTOMIA ■	■ EXPULZIA AJUTATĂ ■	■ PROVOCAREA NAȘTERII ■
Această mică tăietură lărgește orificiul vaginului și previne ruptura la acest nivel. În unele spitale se practică episiotomia mai des decît în altele, de aceea interesați-vă despre conduita din spitalul ales. Pentru a evita episiotomia sau ruptura: ■ învățați cum să vă relaxați mușchii perineului (vezi p. 45); ■ stați în poziție cît mai verticală în timpul nașterii.	Uneori bebelușul trebuie să fie ajutat să iasă afară, folosind forcepsul sau vidextracția. Forcepsul se folosește doar cînd colul e complet dilatat și capul copilului e angajat, pe cînd vidextracția poate fi folosită uneori înaintea dilatației complete, dacă travaliul e prelungit.	Reprezintă declanșarea artificială a travaliului. Pot fi folosite cîteva metode pentru a accelera mersul travaliului dacă acesta are o evoluție lentă. Conduita privind provocarea nașterii variază de la spital la spital, deci aflați de la spitalul dumneavoastră cît timp ar trebui să așteptați pînă să vi se declanșeze nașterea.
Cînd se folosește Episiotomia poate fi necesară dacă: ■ copilul e în prezentație pelviană, e prematur, în suferință sau are un cap mare; ■ expulzia e ajutată; ■ ați avut dificultăți în a controla efortul de împingere; ■ pielea din jurul orificiului vaginului nu s-a întins suficient.	**Cînd se folosește** Veți fi ajutată în timpul expulziei atunci cînd: ■ nu puteți împinge bebelușul afară fiindcă are un cap prea mare; ■ dumneavoastră sau bebelușul prezentați semne de suferință în timpul travaliului; ■ copilul e în prezentație pelviană sau e prematur; forcepsul îi protejează capul de presiunea din traiectul pe care trebuie să-l urmeze în timpul nașterii.	**Cînd se folosește** Travaliul poate fi declanșat dacă: ■ a trecut mai mult de o săptămînă de la data probabilă a nașterii și bebelușul dă semne de suferință fetală sau placenta prezintă semne de insuficiență; ■ aveți valori mari ale tensiunii arteriale sau alte probleme sau boli care constituie factori de risc pentru dumneavoastră sau pentru copil.
Ce se întîmplă Perineul va fi anesteziat cu ajutorul unei injecții cu un anestezic local. Se face o mică tăietură de la orificiul vaginului în afară pe una dintre părți, în momentul de maximă intensitate a unei contracții. Uneori nu este timp pentru injecție, dar destinderea țesuturilor determină o oarecare senzație de amorțire și în consecință n-ar trebui să simțiți nici o durere. Sutura după o episiotomie sau ruptură va cere timp, deoarece straturile diferite ale pielii și mușchilor trebuie refăcute fiecare în parte, cu grijă. Și acest moment poate fi dureros, așa încît, dacă e nevoie, spuneți și vi se va mai administra anestezic. Firele de sutură sînt resorbabile și de aceea nu va mai fi nevoie să fie scoase.	**Ce se întîmplă** ■ **Forcepsul.** Vi se va face probabil o injecție cu un anestezic în zona perineului și apoi o episiotomie. Medicul va aplica forcepsul de o parte și alta a capului copilului și încet îl va trage afară. Îl puteți ajuta împingînd. Restul corpului se naște în mod natural. **Forcepsul** formează o cușcă în jurul capului bebelușului protejîndu-l de leziuni și presiunea din jur. ■**Vidextracția** O ventuză mică metalică conectată la o pompă de vid este introdusă în vagin și aplicată pe capul copilului. Copilul este tras afară ușor, ca și cum l-ați împinge.	**Ce se întîmplă** Declanșarea travaliului e planificată dinainte și vi se va indica să vă internați probabil cu o noapte înainte. Travaliul poate fi declanșat prin 3 metode: **1.** Introducerea unui ovul în vagin conținînd un hormon care înmoaie colul. Aceasta se face seara sau foarte devreme dimineața. S-ar putea să se declanșeze travaliul într-o oră, dar la prima sarcină numai această metodă nu e foarte eficientă. **2.** Ruperea pungii apelor. Dacă travaliul tot nu a început după 8 pînă la 12 ore, medicul produce un mic orificiu în punga apelor care înconjoară bebelușul. Majoritatea femeilor nu simt nici o durere. Aproape întotdeauna contracțiile încep curînd după aceasta. **3.** Vi se administrează un hormon care are ca efect declanșarea contracțiilor uterului. Acesta se administrează printr-o perfuzie fixată la unul din brațe, într-un ritm controlat. Rugați să vi se pună perfuzia la brațul pe care-l folosiți mai puțin.
Efecte Unele inconveniente și dureri sînt normale după o episiotomie, dar durerea severă sugerează dezvoltarea unei infecții. Plaga se vindecă în 10 pînă la 14 zile, dar dacă vă mai doare după această perioadă mergeți să vă vadă medicul. Durerea e de intensitate mai mică în cazul rupturii.	**Efecte** ■ Forcepsul poate lăsa urme datorită presiunii sau vînătăi pe fiecare parte a capului copilului, dar acestea nu prezintă pericol și dispar în cîteva zile. ■ Ventuza vidextractorului poate determina o ușoară umflătură urmată de o vînătaie, pe capul copilului. Aceasta dispare treptat.	**Efecte** Ovulul e preferabil atunci cînd doriți să evitați ruperea pungii apelor și să aveți libertate în mișcare. Folosind perfuzia, contracțiile vor fi mai puternice și mai dureroase, cu intervale mai scurte între ele decît în travaliul declanșat natural. Posibilitățile de mișcare sînt și ele limitate.

NAȘTEREA ÎN PREZENTAȚIA PELVIANĂ

În această prezentație copilul se naște cu fundulețul înainte. Cam patru bebeluși din 100 sînt în această situație. Deoarece cea mai voluminoasă parte a corpului (capul) se naște ultima, aceasta se măsoară ecografic spre sfîrșitul sarcinii pentru a stabili dacă poate trece prin bazin. Travaliul în prezentația pelviană poate dura mai mult, poate fi mai dificil și trebuie să aibă loc întotdeauna în spital. Veți avea nevoie de episiotomie, iar forcepsul este deseori folosit. Uneori e necesară cezariana. În unele spitale, toate prezentațiile pelviene sînt rezolvate prin cezariană.



Expulzia picioarelor
La început, apare fundulețul copilului, apoi picioarele sale. Vi se va face episiotomie înaintea expulziei capului.

GEMENII

Este foarte important ca, atunci cînd nașteți gemeni, să o faceți în spital, deoarece fie deseori în timpul nașterii e nevoie de forceps, fie copiii sînt prematuri, fie unul dintre copii se află în prezentație pelviană. Veți fi sfătuită, probabil, să faceți și anestezie epidurală (vezi p. 64).
Travaliul va avea o singură primă perioadă, iar a doua perioadă se va repeta la fiecare dintre copii.
Al doilea bebeluș geamăn se naște de obicei la 10 pînă la 30 de minute după primul.

OPERAȚIA CEZARIANĂ

ÎN CADRUL OPERAȚIEI CEZARIENE copilul este scos prin abdomen. Puteți ști dinainte dacă vi se va face cezariană sau aceasta poate fi făcută în urma unei decizii de urgență, datorită problemelor apărute în timpul travaliului. Dacă operația e planificată dinainte, se poate face cu anestezie epidurală (vezi p. 68). Veți fi trează pe tot parcursul operației și-l veți putea ține în brațe pe bebeluș, imediat. Aceasta se poate întîmpla și dacă se decide cezariana în timpul travaliului. Uneori însă e necesară anestezia generală. E firesc să vă simțiți dezamăgită și poate chiar înșelată în speranța de a avea o naștere normală, atunci cînd se decide cezariana. Aceste sentimente pot fi atenuate atunci cînd vă informați și vă pregătiți sufletește. Întrebați la spital dacă partenerul poate să stea lîngă dumneavoastră pe tot parcursul operației.

CE SE ÎNTÎMPLĂ

Părul pubian va fi ras, vi se va monta o perfuzie la un braț și o sondă în vezica urinară. Vi se va administra anestezicul. Dacă vi se va face anestezie epidurală, de cele mai multe ori se va pune un paravan între dumneavoastră și chirurg. Tăietura, de obicei, se face orizontal și chirurgul drenează lichidul amniotic. Bebelușul este scos, uneori cu forcepsul. Îl puteți ține după ce a fost scoasă și placenta. De la începutul operației și pînă în momentul nașterii trec de obicei cam 5 minute. Următoarele 20 de minute sînt necesare pentru suturarea plăgii.



Incizia
Tăietura „bikini" e de obicei făcută orizontal, chiar deasupra inserției părului pubian, și, atunci cînd se vindecă, devine aproape invizibilă.



Suturarea plăgii
Dumneavoastră sau partenerul puteți ține copilul în timp ce chirurgul suturează plaga.

DUPĂ OPERAȚIE

Veți fi îndemnată să vă plimbați destul de curînd după naștere. Plaga va fi dureroasă cîteva zile, deci solicitați calmante ale durerii. Plimbările prin cameră nu vor determina deschiderea plăgii. Stați în picioare și țineți-vă mîinile deasupra plăgii. La aproximativ două zile după operație începeți exerciții ușoare (vezi p. 72), iar după încă una sau două zile, cînd pansamentul a fost îndepărtat, puteți face baie. Firele pot fi scoase la cinci zile după operație, dacă nu sînt resorbabile, iar după o săptămînă vă veți simți cu mult mai bine. Evitați să vă suprasolicitați cel puțin șase săptămîni de-acum încolo. Cicatricea se va atenua în trei pînă la șase luni.



Cum să alăptați
Sprijiniți-vă bebelușul pe una sau două perne puse lîngă dumneavoastră, în așa fel încît să nu stea pe plagă.

BEBELUȘUL NOU-NĂSCUT

Bebelușul arată probabil foarte diferit de ceea ce vă așteptați. E mai mic decît vă imaginați și pare foarte vulnerabil. Forma capului pare destul de ciudată și corpul său poate fi acoperit cu o substanță grasă, de culoare albă, denumită vernix. Sistemele și aparatele sale nu funcționează încă eficient, de aceea veți observa diverse pete, precum și modificări de culoare, care sînt perfect normale. Întrebați medicul sau moașa, dacă e ceva care vă neliniștește. Vă veți iubi copilul imediat. Dar dacă nu simțiți o afecțiune puternică de la început pentru el, aveți răbdare. O dată ce îl veți cunoaște, îl veți îngriji, îl veți ține în brațe și veți vedea că răspunde gesturilor dumneavoastră și se liniștește cînd vă aude vocea, sentimentul de iubire se va dezvolta în mod natural.



PRIMELE IMPRESII

NU FIȚI DEZAMĂGITĂ dacă bebelușul nu arată perfect – puțini arată astfel imediat după naștere. Veți observa unele semne de culoare roșie și alte pete sau neregularități, dar majoritatea vor dispărea pînă cînd bebelușul va împlini aproximativ două săptămîni.

CAPUL

Forma ciudată e determinată de obicei de presiunea la care e supus în timpul nașterii. Capul ar trebui să arate normal, după două săptămîni. **În vîrful capului** se află o zonă moale (una dintre fontanele), unde oasele capului nu sînt încă sudate între ele. Ele vor fi complet sudate cînd copilul va avea 18 luni.

OCHII

Sînt albaștri la naștere. Culoarea lor adevărată nu se definitivează înainte ca bebelușul să împlinească șase luni. **Pleoapele umflate** sînt determinate de obicei de presiunea din timpul nașterii, dar rugați medicul sau moașa să examineze ochii copilului pentru a vedea dacă nu cumva e vorba de vreo infecție. **Strabismul** e frecvent. Bebelușul se poate uita cruciș din cînd în cînd în cursul primelor luni.

LIMBA

Pare ancorată de planșeul bucal, încît, atunci cînd bebelușul scoate limba afară, vîrful acesteia pare ușor bifurcat. Vîrful va crește în primul an.

MÎINILE ȘI PICIOARELE

Pot fi de culoare albăstruie, deoarece circulația sangvină nu funcționează corespunzător. Dacă așezați copilul în altă poziție, pielea se poate colora din nou în roz. **Unghiile** sînt deseori lungi în momentul nașterii.

GLANDELE MAMARE

Glandele mamare ale bebelușului pot fi umflate și chiar pot avea mici scurgeri de lapte. Acest lucru e absolut normal pentru ambele sexe. Umflătura poate dispărea în două zile; nu stoarceți glandele mamare.

ORGANELE GENITALE

Sînt dezvoltate la ambele sexe. **Fetița** poate avea scurgeri prin vagin, cauzate de hormonii mamei, care vor dispărea curînd. **Testiculele** băiețelului sînt deseori situate sus, în canalul inghinal. Dacă vă îngrijorează acest lucru, vorbiți cu medicul.



Fontanelele *nu pot fi lezate în cursul manevrărilor zilnice*

Bebelușul *poate avea păr mult sau poate fi chel*

Pumnișorii *sînt strînși*

Semnele roșii *sînt cauzate de presiunile din timpul nașterii sau de faptul că pielea nu e încă matură*

Bontul cordonului ombilical *cade în aproximativ zece zile*

Bebelușul poate să vă vadă *după naștere, dacă îl țineți la 20 cm distanță de fața dumneavoastră*

PIELEA

Petele şi erupţiile sînt foarte frecvente şi trebuie lăsate să dispară de la sine.
Pielea descuamată, în special de pe mîini şi de pe picioare, dispare în cîteva zile.
Puful de pe corp (lanugo) este mai dezvoltat dacă bebeluşul s-a născut mai devreme. Cade în cursul a două săptămîni
Vernixul alb şi gras este substanţa care protejează pielea copilului în timpul vieţii intrauterine şi-o poate acoperi în întregime. Poate fi îndepărtat uşor.
Semnele din naştere de obicei dispar. Acestea sînt:

- semnele roşii (ciupitură de barză) găsite frecvent pe pleoape, frunte şi ceafă – cam într-un an dispar;
- semnele din naştere sub formă de căpşună, care pot îngrijora deoarece cresc progresiv în dimensiuni – de obicei dispar pînă la vîrsta de cinci ani;
- petele albastre (pete albastre mongoloide) apar deseori în regiunea inferioară a spatelui, la bebeluşi cu pielea închisă la culoare.
- pata de vin de porto de culoare roşie sau roşie-violet deschis, care este permanentă.

SCAUNUL

La naştere scaunul bebeluşului conţine o substanţă neagră lucioasă denumită meconiu. Cînd bebeluşul începe să se hrănească, scaunul îşi schimbă culoarea.

Picioarele bebeluşului *deseori sînt curbate, deoarece a stat strîns ghemuit în uter*



CONTROLUL MEDICAL AL BEBELUŞULUI

BEBELUŞUL va fi examinat de mai multe ori în prima săptămînă. Asistenta îl va cîntări cu regularitate şi-l va examina zilnic pentru a observa orice problemă sau semn de infecţie. De asemenea, ea îi va face şi un alt test cînd bebeluşul va avea cam şase zile. În plus, bebeluşul este examinat complet de către medic cel puţin o dată în primele cîteva zile; deci aveţi ocazia să discutaţi despre temerile dumneavoastră.



EXAMENUL GENERAL

Medicul va controla bebeluşul din cap pînă în picioare pentru a se asigura că nu prezintă nici o anomalie.



1 Medicul măsoară perimetrul capului şi caută prezenţa unor anomalii. Controlează fontanelele şi verifică palatul bucal, pentru a vedea dacă e complet.

2 Ascultă inima şi plămînii pentru a vedea dacă sînt normale. Suflurile cardiace sînt frecvent întîlnite la nou-născuţi şi nu indică de obicei vreun defect.



3 Punînd mîna pe burtica bebeluşului, medicul verifică dacă organele abdominale au dimensiuni normale. Simte de asemenea pulsul în regiunea inghinală.



4 Sînt controlate şi organele genitale pentru a vedea dacă prezintă anomalii. Dacă aveţi un băieţel, medicul va controla dacă ambele testicule au coborît în scrot.



5 Va mişca delicat membrele inferioare ale bebeluşului şi va verifica dacă segmentele membrelor inferioare sînt pe acelaşi ax, dacă au aceeaşi lungime şi dacă bebeluşul nu prezintă laba piciorului deformată.



6 Medicul va controla articulaţiile şoldurilor pentru a evidenţia eventuale luxaţii, va îndoi picioarele bebeluşului în sus, imprimîndu-le uşoare mişcări circulare.



7 Va palpa cu degetul mare de la mînă spatele bebeluşului de sus în jos, verificînd dacă fiecare vertebră e la locul ei în coloana vertebrală.

TESTUL GUTHRIE

Proba de sînge pentru test se recoltează acasă, de către asistentă, la 6-7 zile după naştere. Presupune o mică înţepătură în călcîiul bebeluşului pentru a putea lua proba de sînge. Se va analiza eventuala prezenţă a fenilacetonuriei, care constituie o cauză rară a retardului mental şi a deficienţei tiroidiene.

BEBELUȘII CARE AU NEVOIE DE ÎNGRIJIRE SPECIALĂ

UNII BEBELUȘI au nevoie de îngrijire specială după naștere. Aceasta se datorește de obicei faptului că sînt prematuri (născuți înainte de 37 de săptămîni) sau sînt mici pentru vîrstă (vezi p. 39). La acești copii, probabilitatea de a avea probleme cu respirația, alimentația, reglarea termică este mare mai și de aceea au nevoie de o supraveghere și de un tratament special.

Veți suporta greu timpul pe care bebelușul îl va petrece în unitatea de terapie intensivă. Nu numai că veți fi separată de el înainte să apucați să-l cunoașteți, dar va trebui să vă obișnuiți să-l vedeți înconjurat de aparate și echipamente care vă intimidează și care au rolul de a-l menține în afara oricărui pericol. Aceasta poate să vă sperie la început, dar e util să rugați personalul medical să vă explice la ce folosește echipamentul.



Deschideri *prin care puteți să atingeți bebelușul și să-i vorbiți*

S-ar putea să vă placă *să-i aduceți bebelușului o jucărie*

Tub pentru hrănire *care ajunge în stomacul bebelușului; puteți să vă mulgeți pentru ca bebelușul să fie hrănit cu laptele dumneavoastră*

Bebelușul în incubator
Bebelușul are nevoie de tot atîta dragoste și atenție de cîtă are nevoie orice bebeluș sănătos și normal.

Suport înclinat *care îl ajută la respirație și hrănire*

Dispozitiv de control *pentru reglarea temperaturii din interiorul incubatorului*

SĂ VĂ CUNOAȘTEȚI COPILUL

Este important să petreceți cît mai mult timp posibil cu bebelușul; multe spitale au camere speciale în care puteți sta ca să fiți aproape de el și să puteți lua parte la îngrijirea zilnică. La început, va arăta atît de mic și vulnerabil, încît vă va fi teamă să-l atingeți. Însă toți bebelușii răspund la manevrarea lor și, chiar dacă nu poate fi scos din incubator și ținut în brațe, puteți totuși să-i vorbiți și să-l dezmierdați prin deschiderile laterale. Veți putea ajuta chiar la schimbatul scutecelor și la îmbrăcat.

PUNEȚI ÎNTREBĂRI

Întrebați medicul sau moașa despre orice vă neliniștește. Deseori părinții nu pun multe întrebări, deoarece bebelușul lor arată atît de fragil încît se tem de răspuns. Grație terapiei intensive moderne, chiar și bebelușii născuți înainte de 28 de săptămîni pot supraviețui.

HRĂNIREA

Dacă bebelușul poate suge, îl veți hrăni pe cale normală. Altfel, va fi hrănit printr-un tub introdus în stomac prin gură sau prin nas.

ICTERUL

Mulți nou-născuți dezvoltă un icter foarte ușor cam în a treia zi după naștere, adică colorarea ușoară, în galben, a pielii și a albului ochilor. Aceasta se întîmplă deoarece ficatul bebelușului e încă imatur și un pigment denumit bilirubină se acumulează în sînge mai repede decît poate ficatul să-l prelucreze și să-l elimine. Icterul dispare de la sine în cîteva zile. În această perioadă bebelușul poate fi mai somnolent ca de obicei, motiv pentru care trebuie să-l treziți des și să încercați să-l hrăniți. Îl ajută, de asemenea, dacă pătuțul este plasat lîngă fereastră și astfel este expus razelor soarelui. Uneori icterul trebuie tratat cu o lumină specială (fototerapie). Aceasta se poate face în secția de nou-născuți și doar în unele cazuri severe bebelușul trebuie să beneficieze de îngrijiri în secția de terapie intensivă.

COPILUL NĂSCUT MORT

Foarte rar un copil se naște mort. Acest lucru este greu de suportat, mai ales fiindcă niciodată nu vă veți putea cunoaște copilul. E probabil o idee bună să îl vedeți după naștere; să-l țineți în brațe, să-i dați un nume pentru a-i putea plînge moartea ca pe a unei persoane; aveți nevoie de asta. Vă veți simți probabil furioasă și veți dori să știți care e cauza; veți dori să găsiți ceva sau pe cineva pe care să dați vina. Destul de frecvent apare sentimentul de rușine și de vinovăție. Rugați-l pe medic să vă faciliteze legătura cu un grup de persoane care au fost în situația dumneavoastră.

REVENIREA LA NORMAL

În prima săptămînă după naștere, încercați să dormiți ori de cîte ori aveți posibilitatea. Nu fiți tentată să vă folosiți timpul liber pentru a rezolva toate lucrurile pe care n-ați avut vreme să le rezolvați pînă acum; aveți nevoie de cît mai multă odihnă. Asistenta vă va vizita acasă pînă cînd bebelușul va împlini zece zile sau mai mult, dacă sînt probleme. Vă va controla dimensiunile uterului, sînii și orice sutură,



vă va ajuta și vă va oferi sfaturi pentru îngrijirea bebelușului. S-ar putea să vă simțiți descurajată, cînd vă veți vedea corpul pentru prima dată după naștere. Abdomenul care bomba a dispărut, cu toate că burtica nu e complet plată. Sînii vor fi mari, iar coapsele le veți simți greoaie. Dar dacă veți face exerciții de gimnastică postnatală din prima zi după naștere, progresînd gradat, veți arăta și vă veți simți mai bine.

CUM VĂ VEȚI SIMȚI

PROBABIL VEȚI AVEA unele neplăceri și chiar dureri în prima zi după naștere. Întrebați moașa dacă vă îngrijorează ceva.

DURERILE

S-ar putea să simțiți dureri cu caracter de crampe în abdomen, mai ales cînd alăptați, deoarece uterul se contractă micșorîndu-și treptat dimensiunile. Acesta este un semn bun care arată că organismul revine la normal. Durerile pot persista cîteva zile.

Ce să faceți

În situația în care contracțiile sînt severe, un antialgic, cum ar fi paracetamolul, le poate calma.

VEZICA URINARĂ

Este normal să urinați mai mult în primele zile, deoarece organismul elimină excesul de lichide acumulate în timpul sarcinii.

Ce să faceți

Urinarea s-ar putea să fie dificilă la început datorită durerilor, dar încercați să o faceți cît de curînd posibil după naștere.

- Ridicați-vă și circulați pentru a stimula urinarea.
- Intrați în apă caldă. Nu vă temeți dacă urinați în apă, deoarece urina e sterilă; după aceea, spălați-vă bine.
- Dacă aveți o plagă, încercați să o stropiți cu apă caldă cînd urinați, pentru a diminua usturimile.

SÎNGERĂRILE

Puteți pierde sînge prin vagin timp de două pînă la șase săptămîni după naștere. Acestea se opresc de obicei mai repede, dacă alăptați.

Scurgerile de culoare roșu-deschis sînt abundente la început, dar după cîteva zile se reduc și treptat devin maronii. Deseori scurgerile persistă pînă la apariția primei menstruații.

Ce să faceți

Folosiți tampoane igienice; nu folosiți tampoane intravaginale, deoarece pot produce infecții.

SCAUNELE

S-ar putea să nu simțiți nevoia să vă goliți intestinele o zi sau două după naștere.

Ce să faceți

Ridicați-vă și mișcați-vă cît de curînd puteți; plimbările scurte prin cameră vor stimula motilitatea intestinelor.

- Beți apă din belșug și mîncați alimente bogate în fibre, pentru a stimula intestinele.
- Nu vă scremeți și nu vă forțați.
- Este foarte puțin probabil ca vreun fir să se rupă cînd sînteți la toaletă, dar păstrarea unui pansament curat în zona plăgii vă va face să vă simțiți bine și în siguranță.

SUTURILE

Plaga poate fi foarte dureroasă o zi sau două. Majoritatea firelor se resorb în aproximativ o săptămînă. Cele externe vor fi îndepărtate.

Ce să faceți

Următoarele sugestii vă vor ajuta:

- Faceți exerciții pentru perineu cît de curînd posibil după naștere, pentru a grăbi vindecarea.
- Păstrați plaga curată prin băi calde; clătiți bine după aceea zona respectivă; încercați să folosiți un uscător de păr cu aer rece.
- Calmați durerea ținînd o pungă cu gheață în zona respectivă.
- Stați culcată pentru a nu pune în tensiune plaga sau stați pe un colac.

FACEȚI FAȚĂ DEPRIMĂRII

Multe femei se simt deprimate cîteva zile după naștere, de obicei cînd se declanșează lactația. Una dintre cauze este schimbarea bruscă a nivelurilor hormonilor, iar o alta este sentimentul de epuizare care apare inevitabil după naștere. Aceste stări de tristețe vor dispărea curînd, dar, dacă starea de depresie va persista mai mult de patru săptămîni sau dacă depresia e foarte severă, va trebui să luați legătura cu medicul.



Gîndiți optimist
Bucuria de a avea un copil compensează pe deplin neplăcerile nașterii.

RECĂPĂTAȚI-VĂ FORMA DUPĂ NAȘTERE

CU AJUTORUL UNOR EXERCIȚII FIZICE ușoare practicate zilnic, vă veți recăpăta silueta dinainte de naștere în aproximativ trei luni, deși s-ar putea ca mușchii abdomenului să nu mai aibă același tonus ca înainte. La început lucrați ușor, deoarece ligamentele sînt încă moi și destinse. Opriți-vă întotdeauna cînd simțiți dureri sau oboseală.

ATENȚIE

Dacă vi s-a făcut cezariană, nu veți fi aptă să începeți exercițiile pentru musculatura abdomenului din prima săptămînă și nici exercițiile zilnice de rutină din a doua săptămînă, decît mult mai tîrziu după naștere. Sfătuiți-vă cu medicul înainte să faceți aceste exerciții, iar dacă simțiți vreo durere opriți-vă.

PRIMA SĂPTĂMÎNĂ

Puteți începe în prima zi după naștere cu întărirea musculaturii perineului și a abdomenului care e destinsă și probabil slăbită. Exercițiile pentru perineu și pedalatul sînt de asemenea bune dacă vi s-a făcut cezariană.

EXERCIȚIILE PENTRU PERINEU din prima zi

Practicați exerciții ușoare de strîngere și ridicare (vezi p. 45) ori de cîte ori e posibil, zilnic, pentru a opri pierderile involuntare de urină. E important să le faceți înainte de a trece la exercițiile din a doua săptămînă. Dacă aveți o plagă suturată, întărirea perineului va contribui la vindecarea acesteia.



PEDALAREA CU LABA PICIORULUI din prima zi

Vă va proteja împotriva edemelor picioarelor și va îmbunătăți circulația. Îndoiți și întindeți laba piciorului din articulația gleznei. Efectuați exercițiile din oră în oră.

TONIFICAREA ABDOMENULUI din prima zi

O modalitate ușoară de a întări mușchii abdominali e de a „vă suge burta" cînd dați aerul afară, menținînd-o în această poziție cîteva secunde și apoi relaxîndu-vă. Încercați să faceți asta cît de des puteți.

Din a cincea zi după naștere, dacă vă simțiți foarte bine, faceți și următorul exercițiu de două ori pe zi:

1 Stați culcată pe spate cu capul și umerii sprijiniți pe două perne și cu picioarele îndoite și ușor depărtate. Încrucișați-vă brațele pe abdomen.

2 Ridicați capul și umerii, dați aerul afară și apăsați ușor de fiecare parte a abdomenului cu mîinile, ca și cum ați apropia cele două părți. Rămîneți așa cîteva clipe, apoi inspirați și relaxați-vă. Repetați de trei ori.



SĂPTĂMÎNA a 2a

După aproximativ o săptămînă, încercați următoarele exerciții care să devină rutina zilnică și pe care să le continuați cel puțin trei luni. Repetați fiecare exercițiu atîta timp cît nu vă creează neplăceri. Începeți cu ghemuirea în jos, iar cînd îl puteți face cu ușurință pe acesta treceți la exercițiul următor. Dacă noul exercițiu vă solicită prea mult, mai practicați cîteva zile ghemuirea în jos. Nu uitați să continuați să faceți exercițiile pentru perineu.



GHEMUIT ÎN JOS

1 Stați în șezut cu picioarele îndoite și ușor depărtate, iar cu brațele înlănțuite în față.

2 Expirați în timp ce balansați ușor bazinul în față și treptat vă lăsați pe spate pînă cînd simțiți mușchii abdomenului întăriți. Rămîneți așa cît timp puteți respira normal. Apoi inspirați și așezați-vă din nou cu spatele drept.



ÎNCLINĂRI LATERALE

1 Stați culcată pe spate cu brațele de-o parte și de alta a trunchiului și cu palmele așezate pe fața exterioară a coapselor.



2 Ridicați ușor capul și înclinați-l spre stînga, lăsați brațul să alunece în jos pe picior. Reveniți în poziția culcat și odihniți-vă un moment, apoi repetați pe partea dreaptă.

GHEMUIT ÎN SUS

1 Stați culcată pe spate pe podea, cu genunchii îndoiți și cu picioarele ușor depărtate. Lăsați mîinile pe coapse.



2 Expirați și ridicați capul și umerii întinzîndu-vă în față pentru a atinge genunchii cu mîinile. Nu vă neliniștiți dacă nu reușiți să ajungeți destul de departe de la început; o veți face pe parcurs. Respirați și relaxați-vă.

CÎND ACEST EXERCIȚIU VI SE PARE UȘOR:

- ridicați-vă mai lent și păstrați poziția timp mai îndelungat;
- puneți-vă mîinile pe piept, cînd vă ridicați capul și umerii;
- ridicați-vă cu mîinile la ceafă.

VERIFICAȚI MUSCULATURA PERINEULUI

După trei luni de la naștere acești mușchi ar trebui să fie din nou puternici. Testați-i prin sărituri. Dacă pierdeți urină, efectuați exercițiile pentru perineu încă o lună și apoi încercați din nou. Dacă după patru luni încă mai pierdeți urină, mergeți la medic.

CUM SE REFACE CORPUL — DUMNEAVOASTRĂ

CEL PUȚIN ȘASE LUNI după naștere, organismul nu este complet refăcut, dar în momentul controlului medical, la șase săptămîni, ar trebui să fi revenit la normal. Uterul revine la dimensiunile sale dinainte de sarcină; s-ar putea să reapară ciclul menstrual, iar dacă v-ați făcut cu regularitate exercițiile, mușchii vor fi într-o formă mult mai bună.

CONTROLUL LA 6 SĂPTĂMÎNI

Cînd părăsiți spitalul veți fi invitată să faceți un control medical cam după șase săptămîni, la spital sau la cabinetul medicului. Aveți posibilitatea să discutați despre toate lucrurile care vă preocupă.

Ce se întîmplă

- Se vor controla tensiunea arterială, greutatea și veți da o probă de urină.
- Vor fi examinați sînii și abdomenul. Medicul va verifica dacă plaga s-a vindecat.
- Vi se va face un tușeu vaginal pentru a verifica mărimea și poziția uterului și s-ar putea să vi se facă și un examen al secreției vaginale.
- Medicul va discuta și despre contracepție. Vi se va recomanda utilizarea unei diafragme sau a unui sterilet.

CICLUL MENSTRUAL

Prima menstruație după naștere este mai prelungită și mai abundentă decît de obicei. Data apariției depinde de modul în care vă alimentați copilul. Dacă-l alăptați, ciclul s-ar putea să nu se reinstaleze pînă cînd bebelușul nu e înțărcat. Dacă e alimentat artificial, prima menstruație apare la patru pînă la șase săptămîni după naștere.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cînd putem relua viața sexuală?

Cel mai bun moment pentru reluarea activității sexuale e cînd amîndoi sînteți pregătiți să o faceți. S-ar putea să vi se pară prea dureros și să vă simțiți prea fragilă ca să reluați activitatea sexuală pînă la controlul medical de șase săptămîni sau s-ar putea să doriți să o faceți mai devreme – e în funcție de dumneavoastră.

Reluarea vieții sexuale trebuie făcută lent. Relaxați-vă cît de mult puteți, folosiți un lubrifiant pentru vagin, deoarece s-ar putea să fie mai uscat.

Îmi alăptez copilul; trebuie să mai folosim mijloace anticoncepționale?

Chiar dacă alăptați și chiar dacă ciclul menstrual nu a revenit, trebuie să folosiți anticoncepționale. Medicul sau moașa va discuta acestea cu dumneavoastră curînd după naștere. Dacă doriți să folosiți „pilula", asigurați-vă că medicul știe că alăptați; dacă înainte ați folosit o diafragmă, aveți nevoie de una nouă, adecvată, deoarece colul și-a modificat forma.

2

ÎNGRIJIREA COPILULUI



*Un ghid practic, pe etape,
pentru a vă îngriji bebelușul
de la naștere pînă la trei ani*

PRIMELE SĂPTĂMÎNI DE VIAȚĂ

Nimic nu vă poate pregăti cu adevărat pentru realitatea faptului de a avea un copil. Primele săptămîni ale vieții copilului pot părea un vîrtej haotic de noi experiențe și senzații, pe măsură ce începeți să cunoașteți această nouă persoană apărută în viețile dumneavoastră și să vă adaptați la sentimentul de a fi părinte. Aveți atît de multe de învățat: cum să vă hrăniți și să vă îngrijiți bebelușul, cum să-l îmbrăcați și să-i îngrijiți pielea, ce-i place și ce nu-i place. A avea grijă de un bebeluș implică o combinație de căldură, atenție și capacitate de răspuns și, deși unele dintre acestea sînt instinctive, altele trebuie învățate – de ambii părinți. Veți învăța lucruri noi: nu peste mult timp mîncatul cu o singură mînă în timp ce vă hrăniți bebelușul va deveni o a doua natură. Iar faza inițială de acomodare și de haos nu va dura multă vreme. Acest capitol vă învață cum s-au acomodat un cuplu și fiica lor, Ana, în primele cîteva săptămîni. Fiecare bebeluș este deosebit și veți găsi propria modalitate de a parcurge primele săptămîni de viață ale lui.



Primele săptămîni nu au fost ușoare. Vă considerați o persoană capabilă de încredere, apoi apare un bebeluș neajutorat de care trebuie să aveți grijă și vă simțiți la fel de tari ca o gelatină!



Primele zile acasă
Viața alături de nou-născut vă va lua prin surprindere. Aparenta sa vulnerabilitate vă produce sentimente noi, puternice, în timp ce o tornadă de emoții vă poate face să izbucniți în lacrimi fără motiv aparent. Nu vă opuneți sentimentelor dumneavoastră; concentrați-vă asupra noii vieți pe care o aveți în grijă.

ANA LA O SĂPTĂMÎNĂ



Stă ghemuită așa cum stătea în uter, ține pumnii puternic strînși și, cînd stă pe spate, nu se poate opri să dea din cap într-o parte și într-alta. Dacă mîna îi vine din întîmplare în contact cu gura, va începe să o sugă, ceea ce o va liniști. Așa cum se întîmplă cu toți nou-născuții, a scăzut în greutate de la 3,54 kg la naștere la 3,4 kg în prezent. Ar trebui să revină la greutatea de la naștere după trei săptămîni.



Buricul Anei *este deja cicatrizat; restul de cordon ombilical a căzut din a cincea zi*

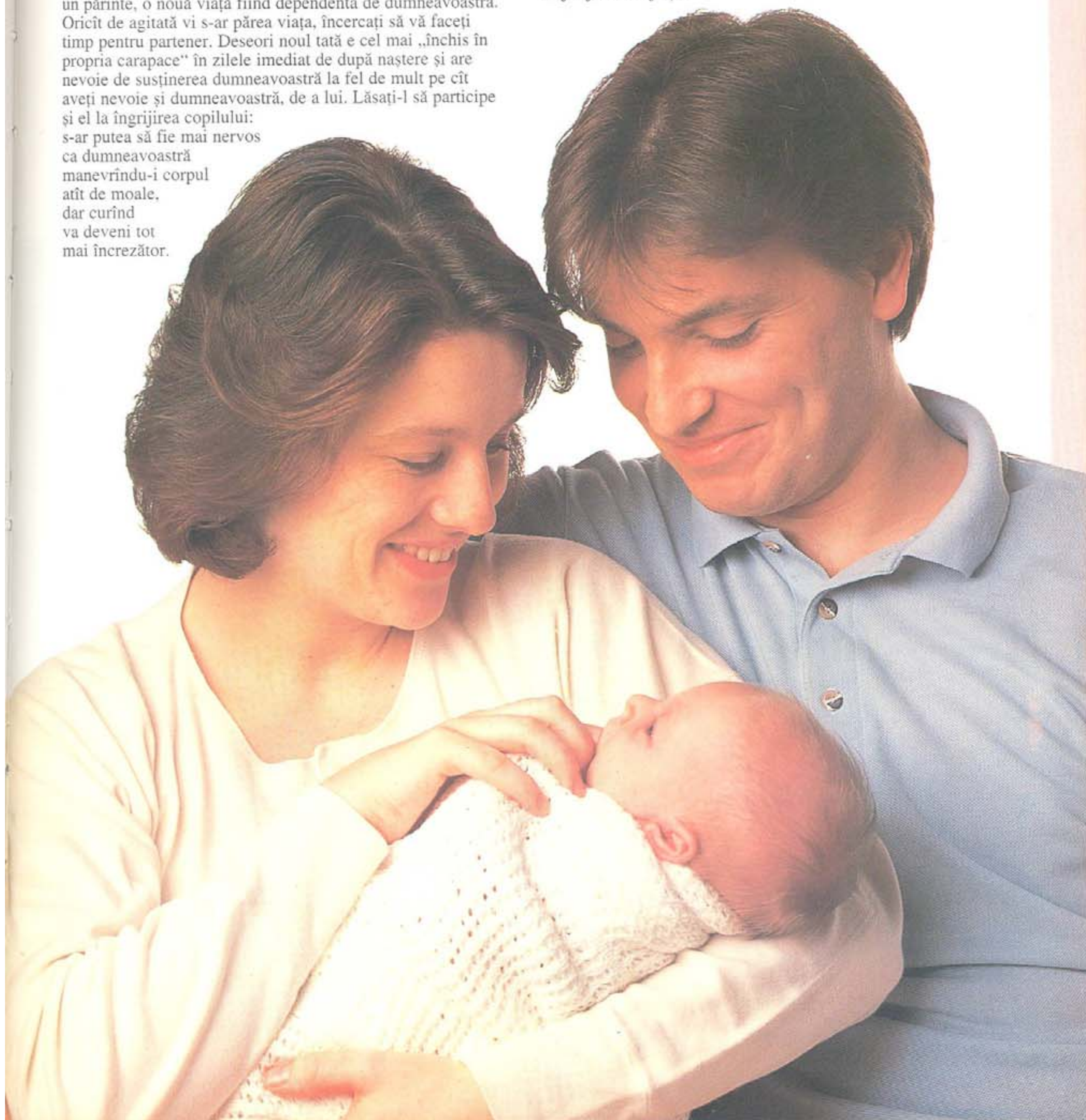
Brațele și picioarele *sale se mișcă neîntrerupt, frecvent fără autocontrol*

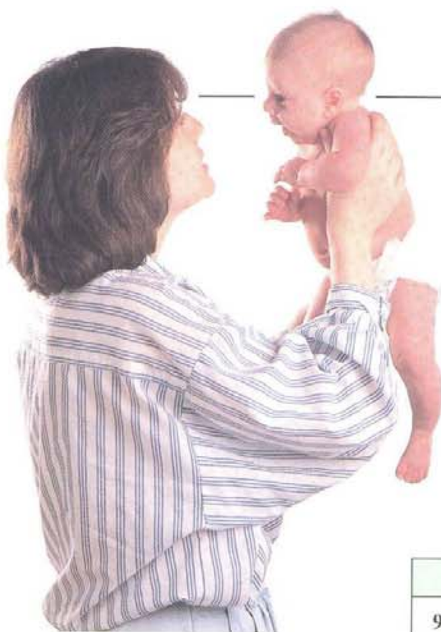


Ana a adormit
Somnul nou-născuților durează în medie 16 ore pe zi, dar Ana a dormit uneori doar 10–11 ore în total, cu o lungă, agitată perioadă de după-amiaza tîrziu pînă noaptea tîrziu cînd a ațipit doar pentru scurt timp. În intervalul de somn adînc era evident „ruptă" de mediul înconjurător. În cinci săptămîni a adoptat o schemă de somn mai „sociabilă", cu o perioadă mai îndelungată de somn noaptea și culcarea cu o oră mai devreme.

Devenim o familie
Acum sîntem trei și toate se schimbă. Partenerul dumneavoastră nu mai e pur și simplu iubitul dumneavoastră, este aliatul și prietenul în această nouă aventură a transformării în părinți – și fetița e la fel de mult a lui cît și a dumneavoastră. Legăturile intrafamiliale, testate și poate deja obosite, se vor modifica subtil: nu mai sînteți doar fiu sau fiică, ați devenit un părinte, o nouă viață fiind dependentă de dumneavoastră. Oricît de agitată vi s-ar părea viața, încercați să vă faceți timp pentru partener. Deseori noul tată e cel mai „închis în propria carapace" în zilele imediat de după naștere și are nevoie de susținerea dumneavoastră la fel de mult pe cît aveți nevoie și dumneavoastră, de a lui. Lăsați-l să participe și el la îngrijirea copilului: s-ar putea să fie mai nervos ca dumneavoastră manevrîndu-i corpul atît de moale, dar curînd va deveni tot mai încrezător.

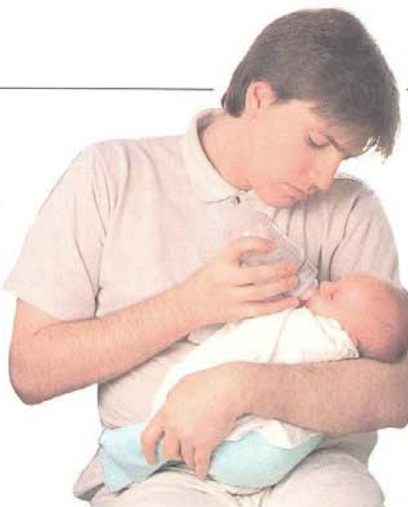
Primele zile au fost extrem de agitate de sentimente contradictorii: înflăcărarea și mîndria neegalate de a fi tată, griji pentru Mirela, oboseala datorată supravegherii, douăzeci și patru de ore, a noului nostru bebeluș, chiar un ușor regret că viața noastră împreună, fericită, fără griji, părea să fi ajuns la sfîrșit.





ZIUA ANEI

Ana părea mereu înfometată. Mirela avea lapte din plin și îl putea mulge, astfel încît serile, cînd Ana începea să plîngă fără consolare ore în șir, puteam să o calmez cu un biberon de lapte. Mi-am asumat sarcina înfășatului, pentru a-i da răgaz Mirelei. Am descoperit cu surprindere că a început chiar să-mi placă – era o nouă modalitate ca Ana și cu mine să ne apropiem mai mult. Jucam mici jocuri, sau mă strîmbam caraghios la ea, sau îi arătam propriile-i mînuțe și picioare.

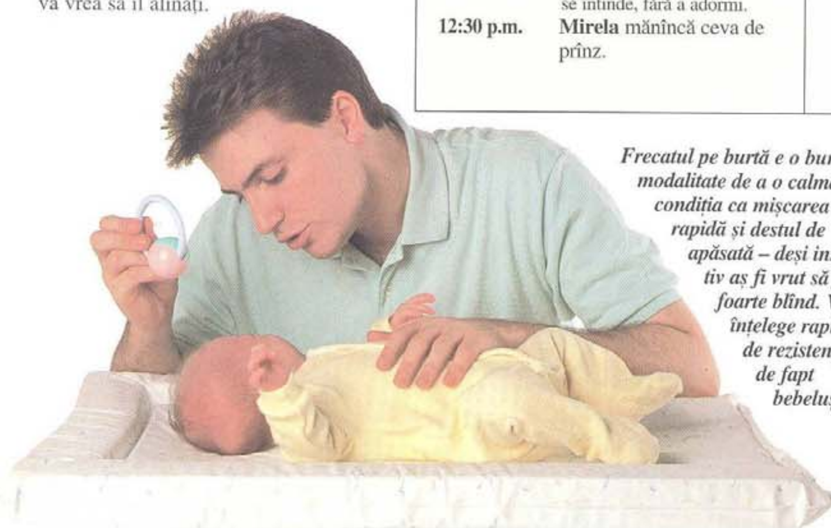


Începutul iubirii

Încă de la început, relația cu bebelușul este intensă și se va dezvolta într-o dragoste adevărată și durabilă. Pe măsură ce îl creșteți, vorbindu-i și îngrijindu-l, copilul vă va privi intens – privitul în ochi joacă un rol de seamă în iubirea dintre voi. Vă va răsplăti eforturile de a-l liniști ascultîndu-vă atent sunetul vocii, atunci cînd îi cîntați sau îi vorbiți. Și cînd va fi nefericit, va vrea să îl alinați.

O ZI TIPICĂ LA VÎRSTA DE APROXIMATIV TREI SĂPTĂMÎNI

9 a.m.	**Mirela** este trezită de plînsul Anei care e lîngă ea în pat: mîncase la 5 a.m. și adormiseră una lîngă cealaltă. Ana mănîncă din nou acum.	**1 p.m.**	**Ana plînge** după mîncare și apoi ațipesc împreună pe canapea.
10 a.m.	**Mirela** o duce pe Ana la baie pentru a-i schimba scutecul și hăinuțele și o spală. Apoi o pune în cărucior și vorbește cu ea în timp ce se îmbracă.	**3:30 p.m.**	**Asistenta de ocrotire** sună la ușă și o trezește pe Mirela. O sfătuiește cum să-și calmeze durerile mameloanelor, apoi se duce să o vadă pe Ana.
11 a.m.	**Ana adoarme.** Mirela pune rufele de spălat în mașină și face curat, apoi se întinde, fără a adormi.	**4 p.m.**	**Asistenta** pleacă, dar Ana e agitată fiindcă a fost trezită, astfel încît Mirela o hrănește pentru a o calma.
12:30 p.m.	**Mirela** mănîncă ceva de prînz.	**5:30 p.m**	**Mirela o pune pe Ana** în cărucior, apoi se duce să-l întîlnească pe Toma. Mișcarea o adoarme pe Ana.



Frecatul pe burtă e o bună modalitate de a o calma, cu condiția ca mișcarea să fie rapidă și destul de apăsată – deși instinctiv aș fi vrut să fiu foarte blînd. Veți înțelege rapid cît de rezistenți sînt de fapt bebelușii.



Ana plînge

Prin plîns bebelușul își exprimă nevoia de iubire și mîngîiere. Răspundeți-i întotdeauna – nu îl părăsiți.



Ana este trează
Sprijinit de umărul dumneavoastră bebelușul are o vedere bună a lumii și se va bucura de perioadele cît stă treaz.



Eram uimită de cît de greu era, în timpul zilei, să termin chiar și cea mai mică treabă. O dată ce Toma venea de la lucru, era sarcina lui să pregătească cina – uneori nu eram nici măcar îmbrăcată! Era ciudat pentru mine să fiu nearanjată, nu eram obișnuită să am atît de puțin timp pentru mine!

6:15 p.m.	**Acasă din nou** și Ana începe să plîngă. Mirela îi dă să mănînce, o schimbă, apoi o leagănă în brațe. Mîncatul este singurul lucru care o calmează în acest moment al zilei, dar pe Mirela o dor mameloanele; suptul a devenit dureros. Toma trage un pui de somn.
8:30 p.m.	**Toma se scoală;** el și Mirela o iau în brațe pe Ana și pregătesc ceva de mîncare. Ana ațipește cîte un pic, apoi se trezește și plînge – cina este întreruptă de scurte perioade de alimentare la sîn sau cu biberonul, cu laptele stors de la Mirela.
10 p.m.	**Ana continuă să plîngă:** se va calma pentru o vreme, apoi va reîncepe. Toma și Mirela o lasă să sugă, o plimbă, o leagănă înainte și înapoi cu căruciorul.
2 a.m.	**Ana adoarme;** Toma și Mirela, obosiți, se culcă.
4 a.m.	**Ana se scoală** și plînge, astfel că Mirela o ia în pat să-i dea să sugă. Toma se scoală și el și o ajută să o legene pe Ana ca s-o adoarmă din nou după ce a mîncat.
7 a.m.	**Sună deșteptătorul** și Toma se scoală să meargă la lucru – a dormit patru ore noaptea, plus două ore seara.



Implicarea altor membri ai familiei
Părinții dumneavoastră, frații și surorile se vor bucura să-l vadă pe bebeluș; nu vă simțiți însă vinovată dacă veți dori să limitați numărul de vizitatori.



Cum să vă odihniți din plin
Fiecare nouă mamă trebuie să se obișnuiască cu somnul prea scurt. Răspunsul la această situație este să vă odihniți din plin ori de cîte ori puteți – ceea ce este deosebit de important dacă și alăptați. Odihniți-vă cînd bebelușul doarme, chiar dacă nu reușiți să adormiți. Corpul dumneavoastră nu este încă suficient de rezistent pentru o activitate obositoare, iar treburile casnice mai pot fi lăsate și nefăcute.



ȘASE SĂPTĂMÎNI

La șase săptămîni Ana era o adevărată persoană – nimic din ghemotocul țipător, lacom, de acum cîteva săptămîni. Ne răspundea fiecăruia dintre noi în modul său propriu: primele sale zîmbete, ușor strîmbe, au fost doar pentru mine, de obicei cînd o schimbam, deși uneori Mirela făcea acest lucru. Eram norocoși, Ana era foarte mîndră și ne ajuta să o iubim. Cu siguranță înveți repede cînd ai un bebeluș care se bizuie pe tine în toate nevoile pe care le are.

ANA LA ȘASE SĂPTĂMÎNI



Acum își controlează mult mai bine membrele și se bucură de senzația pe care i-o dă învîrtitul lor în aer. Nu mai stă ghemuită și pumnișorii nu-i mai sînt încleștați. Cînd stă pe burtică poate să-și ridice pentru cîteva momente capul. Nu mai plînge la fel de mult ca înainte: în timpul zilei are o perioadă clară de trezie, cînd stă bucuroasă în leagăn și comunică cu Mirela și cu lumea din jurul ei.



Ana are deja *o gamă întreagă de expresii ale feței*

Are un abdomen rotund *în comparație cu toracele*

BEBELUȘII PREMATURI

Primele șase săptămîni ale bebelușului pot fi deosebit de dificile dacă s-a născut prematur. Poate plînge neîntrerupt și poate refuza să fie mîngîiat; sau poate fi foarte somnoros și poate refuza mîncarea. Pe lîngă teama normală pe care o aveți pentru noul dumneavoastră bebeluș, vă puteți simți respinsă de el: nu vă face să simțiți că vă iubește, astfel încît și dumneavoastră vă e mai greu să-l iubiți, ca răspuns. Bebelușul prematur va avea nevoie de un surplus de îngrijire din partea dumneavoastră: corpul i se răcește repede, astfel încît e nevoie să faceți cald în casă, în special cînd îi faceți baie sau cînd îl schimbați; va avea nevoie să-l hrăniți des pentru a-l ajuta să crească. Deși s-ar putea să nu prea-i fie foame, să fie mofturos, oferiți-i de mîncare la fiecare trei ore, lăsîndu-l să mănînce cît de mult poate, de fiecare dată. Concentrați-vă să-i oferiți îngrijirea de care are nevoie: în timp, va începe să vă răspundă tot mai mult, iar dumneavoastră veți învăța să-l înțelegeți mai bine.

CONTROLUL MEDICAL AL ANEI LA ȘASE SĂPTĂMÎNI

Controlul medical la șase săptămîni este primul control major al dezvoltării sale. Doctorul de familie sau clinica pediatrică locală va realiza controlul într-o atmosferă prietenească, neprotocolară.

1 **Studiul de ansamblu.** Doctorul discută cu Mirela despre starea generală și despre comportament. O trezește pe Ana și îi vorbește pentru a stabili cum răspunde la stimulul reprezentat de o față nouă. Doctorul caută acel surîs magic de început, semn sigur al faptului că Ana dezvoltă o personalitate normală, sociabilă. Verifică vederea Anei deplasînd o jucărie zornăitoare în cîmpul ei vizual. Ana îl urmărește cu ambii ochi, demonstrînd că are o vedere normală, fără vreun semn de strabism.





2 Membrele și tonusul muscular. Doctorul o dezbracă pe Ana pentru a-i observa tonusul muscular și mișcările membrelor.





Ana are *un anumit control asupra mușchilor gîtului*

3 Controlul capului. Doctorul o ridică pe Ana în aer, la orizontală, pentru a vedea dacă își ține capul pe aceeași linie cu corpul. Apoi o urmărește pe Ana în timp ce o pune în poziție șezînd.



4 Reflexul de apucare. De la naștere un bebeluș poate apuca și ține cu putere un deget pe care i-l puneți în palmă. La șase săptămîni e normal ca reflexele de la naștere să se fi atenuat.



5 Circumferința capului. Anei i s-a măsurat circumferința capului pentru a-i verifica creșterea. Aceasta are acum 38 cm.



6 Bătăile inimii. Doctorul ascultă inima Anei cu un stetoscop: pentru primul an de viață o frecvență de aproximativ 120 de bătăi este normală.



7 Organele interne. O palpare completă a abdomenului îl asigură pe doctor că ficatul, stomacul și splina au o dezvoltare normală, nu sînt prea mari și nici nu au o formă neobișnuită.



8 Controlul articulației șoldului (coxo-femurale). Luxația de șold este încă posibilă, astfel încît doctorul verifică cu degetele mijlocii cum funcționează articulațiile.



9 Cîntăritul. Ana a fost cîntărită săptămînal în scutec și va fi cîntărită cu ocazia fiecărei vizite la policlinică sau ori de cîte ori Mirela o cere: o creștere normală în greutate înseamnă de obicei un bebeluș sănătos. Graficul greutății Anei va fi un element important în anii care vor veni.

Greutatea Anei *este notată pe graficul său personal*

MANEVRAREA BEBELUȘULUI

De la cea mai fragedă vîrstă, bebelușul are nevoie la fel de mare de apropierea și de mîngîierile dumneavoastră ca și de hrană, căldură și somn. Pentru început, probabil veți manifesta o anumită nervozitate în manevrarea lui: mîinile dumneavoastră vi se par atît de neîndemînatice, membrele lui atît de moi, capul și gîtul atît de fragile. Dar manevrarea normală nu îi va face nici un rău; chiar și fontanela încă moale, din creștetul capului, are o membrană puternică pentru ca s-o protejeze. Dar puteți să-l faceți să tresară dacă îl apucați brusc, depărtîndu-i brusc membrele, sau îl puteți speria dacă va crede că va cădea. Nu va dura mult pînă ce veți cîștiga mai multă încredere unul în celălalt. Pe măsură ce bebelușul cîștigă un tot mai mare control asupra mușchilor săi, vor începe să-i placă unele jocuri băiețoase – la patru sau cinci luni îi va plăcea să-l ridicați deasupra capului sau să-l țineți pe umeri. Dacă este timid – și unii bebeluși sînt – manevrați-l cu delicatețe pînă ce se exteriorizează mai mult. Răspundeți la dorințele, la capriciile lui și lăsați-l pe el să vă conducă în jocurile fizice.



CUM SĂ RIDICAȚI ȘI CUM SĂ PUNEȚI JOS UN NOU-NĂSCUT

VORBIȚI-I BEBELUȘULUI în timp ce îl mutați dintr-o poziție într-alta – vocea dumneavoastră îi este cunoscută și îl liniștește. Reamintiți-vă că pînă la vîrsta de opt săptămîni nu își poate controla capul sau mușchii. E nevoie să-i susțineți corpul tot timpul, astfel încît capul să nu-i atîrne și membrele să nu-i bălăbăne.

CUM SĂ RIDICAȚI BEBELUȘUL



1 Cînd bebelușul stă întins pe spate, strecurați-vă o mînă sub partea de jos a spatelui și sub fese.



2 Strecurați cealaltă mînă sub cap și gît, din partea opusă.



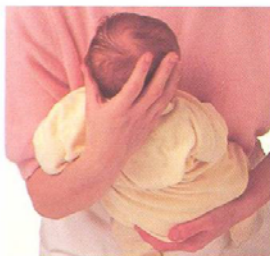
3 Ridicați-l încet și cu grijă, astfel încît corpul să-i fie susținut, iar capul să nu-i cadă pe spate.



4 Treceți cu grijă capul în scobitura cotului sau umărului astfel încît să fie susținut.

CUM SĂ PUNEȚI JOS BEBELUȘUL

1 Puneți o mînă sub capul și gîtul lui, apoi țineți-l de sub funduleț cu cealaltă mînă. Lăsați-l în jos lent, susținîndu-l pînă ce spatele lui atinge salteaua.





2 Trageți-vă cea mai apropiată mînă de sub funduleț. Utilizați această mînă pentru a-i ridica ușor capul, astfel încît să vă eliberați cealaltă mînă, apoi lăsați-i capul ușor în jos. Nu-i lăsați capul să cadă pe suprafață și nu trageți brațul repede.



Strînsul în brațe al nou-născutului
Bebelușul se va simți în siguranță îmbrățișat în scobitura umărului dumneavoastră, cu capul și membrele bine susținute.



Ținerea nou-născutului cu fața în jos
Bebelușului i-ar putea plăcea să stea cu fața în jos în brațele dumneavoastră, cu bărbița și obrazul odihnindu-se pe antebrațul dumneavoastră.

Ținerea nou-născutului sprijinit pe umăr
Țineți-l astfel în sus; se va simți în siguranță. Cu o mînă strecurată sub fundulet susțineți greutatea, iar cu cealaltă sprijiniți-i capul.

RIDICAREA BEBELUȘULUI DE PE O PARTE

1 Cînd doarme în pătuț sau cărucior, bebelușul e mai în siguranță dacă stă pe o parte. Ridicați-l strecurînd o mînă sub cap și ceafă, și cealaltă mînă sub funduleț.



2 Luați-l pe bebeluș în brațe, asigurîndu-vă că nu-i atîrnă capul. Ridicați-l încet, cu delicatețe.

3 Sprijiniți-l de corpul dumneavoastră, apoi strecurați-vă antebrațul sub capul lui.

4 Acum capul este susținut de îndoitura cotului dumneavoastră și bebelușul se simte în siguranță.



PUNEREA BEBELUȘULUI JOS PE O PARTE

1 Cînd îl așezați pe copil pentru a-l culca, lăsați-l cu grijă în jos pînă atinge salteaua, ținîndu-l cu ambele mîini, capul fiindu-i susținut în îndoitura cotului.





2 Cînd a ajuns pe saltea, trageți-vă mîna de sub fundulețul lui.



3 Ridicați-i căpșorul astfel încît să vă puteți trage mîna și să-i lăsați cu delicatețe capul jos.

RIDICAREA BEBELUȘULUI CÎND STĂ PE BURTĂ

1 Cînd bebelușul stă întins pe burtă, strecurați-i o mînă sub piept, astfel încît antebrațul dumneavoastră să-i susțină bărbia, iar cealaltă strecurați-i-o sub funduleț.





2 Ridicați-l încet, întorcîndu-l spre dumneavoastră și apropiindu-l de piept, cu capul așezat în îndoitura cotului, iar cu cealaltă mînă sub funduleț și piciorușe.

UTILIZAREA UNUI SUSPENSOR

UN SUSPENSOR este excelent pentru a-l purta pe bebeluș în primele trei luni: atingerea corpului dumneavoastră și mișcarea, în timp ce pășiți, îl liniștesc și vă lasă mîinile libere. Nu e greu să vă puneți suspensorul, chiar cînd nu e nimeni să vă ajute; scoateți-l folosind aceeași metodă, inversînd ordinea mișcărilor.



Un suport rigid *pentru capul bebelușului este esențial*

Chingile late *vor fi cele mai confortabile pentru dumneavoastră*

Suspensoarele care se poartă în față *sînt cele mai bune pentru bebeluș*

Unul care se poate spăla la mașină *este foarte comod*

PUNEREA UNUI SUSPENSOR



1 Fixați suspensorul în jurul pieptului: închideți sistemul de fixare în față și apoi răsuciți suspensorul.



2 Ridicați bebelușul și sprijiniți-l de umărul dumneavoastră, fixîndu-i capul cu mîna.



3 Așezați-vă pe un scaun și lăsați-vă pe spate, astfel încît să susțineți cu pieptul și cu abdomenul greutatea corpului copilului. Trageți de partea de jos, astfel încît să băgați piciorușele copilului prin găuri, fiind atenți să trageți de suspensor și nu de piciorușele bebelușului.



4 Trageți în sus chingile și puneți-le pe umăr cu o singură mînă, pentru a susține, cu cealaltă mînă, greutatea bebelușului.



5 Reaplecîndu-vă în față, suspensorul va prelua gradat greutatea bebelușului.



Puneți-vă suspensorul *la o înălțime confortabilă, astfel încît să nu vă dea dureri de spate*

PURTATUL SUSPENSORULUI

Puneți o mînă pentru a susține capul bebelușului atunci cînd vă aplecați în față: suportul de cap al suspensorului nu e adecvat pentru capul său greu.

MANEVRAREA ȘI JOACA

LĂSAȚI-L CU FAȚA ÎNAINTE

Bebelușul dumneavoastră vioi, de trei luni, vede bine lumea care i se prezintă în fața ochilor. Puneți o mînă între picioarele lui, iar cealaltă împrejurul pieptului. Nu mai e nevoie să i se susțină capul.





JUCAȚI-VĂ DE-A HUȚA-HUȚA, ȚINÎNDU-L ÎN POALĂ

Bebelușului în vîrstă de patru luni îi va plăcea să fie mișcat în sus și în jos pe genunchii dumneavoastră, într-un ritm adecvat. Țineți-l de brațe, în caz că se trage pe spate.



AȘEZAȚI-L ÎN JURUL ȘOLDULUI

Bebelușul dumneavoastră de trei luni își poate ajusta singur poziția și se va agăța de dumneavoastră cînd are nevoie de un surplus de siguranță.





AȘEZAȚI-L PE UMĂR

Așezați-l pe bebelușul de șase luni pe umăr, astfel încît să fie mai înalt decît dumneavoastră: va fi încîntat de această nouă performanță.

PRIVITUL OCHI ÎN OCHI

Bebelușului îi va plăcea să fie ridicat deasupra capului; vederea feței dumneavoastră îi va oferi cea mai bună distracție.



JUCAȚI-VĂ LEGĂNÎNDU-L

Legănați-l înainte și înapoi de fiecare dată tot mai sus, dacă îi place. Acest tip de legănare e o bună modalitate de a-l calma.



STRÎNSUL ÎN BRAȚE

Oricît de viguros vă jucați cu bebelușul, e bine să aveți cîteva minute de îmbrățișări tandre, în liniște, după aceste jocuri. Adaptați-vă întotdeauna la dorințele bebelușului și uitați treburile casnice cotidiene dacă nu răspunde cu chiotele sale obișnuite de plăcere.

HRĂNIREA BEBELUŞULUI



Una dintre primele hotărîri pe care va trebui să le luaţi dumneavoastră şi partenerul este dacă îl veţi hrăni la sîn sau artificial, cu biberonul. Laptele de mamă satisface perfect necesităţile nutritive şi este digerat uşor; dar bebeluşul nu va suferi foarte mult dacă decideţi să-l hrăniţi cu biberonul. Hrănirea bebeluşului ar trebui să fie o plăcere, nu o solicitare permanentă, şi nu va fi o plăcere dacă îl hrăniţi la sîn dintr-un sentiment de datorie, sau dintr-un sentiment de vinovăţie legat de alimentarea cu biberonul. Dacă instinctiv consideraţi că aţi prefera să-l hrăniţi cu biberonul, ar fi mai bine să amînaţi decizia pînă la naşterea bebeluşului. Nu există nici un înlocuitor al colostrului pe care sînii dumneavoastră îl produc în primele cîteva zile (vezi p. 92), iar hrănirea bebeluşului cu el îi va oferi anticorpi valoroşi împotriva infecţiilor din primele luni de viaţă. Nu veţi putea face mai tîrziu trecerea de la hrănirea cu biberonul la hrănirea la sîn, deoarece, fără stimularea reprezentată de supt, sînii dumneavoastră se vor opri din producerea laptelui. Indiferent pentru ce metodă de alimentaţie veţi opta, reamintiţi-vă că iubirea dumneavoastră, strînsul în braţe şi atenţia pe care i-o acordaţi sînt la fel de importante ca laptele pe care i-l daţi.

SÎN SAU BIBERON?

S-AR PUTEA SĂ ŞTIŢI cum vreţi să vă hrăniţi bebeluşul. Dacă doriţi să îl hrăniţi la sîn, atunci cu un ajutor specializat, calificat veţi reuşi aproape cert. Dar, chiar dacă sînteţi siguri că alimentarea artificială, cu biberonul, este metoda potrivită, merită să cîntăriţi avantajele şi dezavantajele sau să ascultaţi ceea ce vă spun alte mame. Este o decizie care vă va afecta pe dumneavoastră, pe partener şi pe bebeluş în lunile ce vor urma.

Ştiam că prin hrănitul la sîn îi asigur cel mai bun lapte posibil. Ştiam că îl va digera uşor şi că îi va asigura cel mai bun aport de elemente nutritive.

Laptele matern conţine substanţe care ajută la protejarea bebeluşului de boală pînă ce propriul său sistem imunitar se maturizează şi îl protejează de alergii – care sînt o problemă importantă, dacă există alergie în familia dumneavoastră. Laptele artificial nu-i oferă nici una din aceste protecţii.

Mi-a plăcut cît de convenabil a fost să-mi alăptez bebeluşul: laptele era întotdeauna la îndemînă, întotdeauna steril, întotdeauna la temperatura care-i place.

Bucuria împărtăşită a alăptatului m-a luat prin surprindere. E un lucru atît de intim, care te satisface fizic: mînuţa lui apăsa uneori şi-mi strîngea sînul, puteam să-i simt faţa lipită de pielea mea. Pe măsură ce s-a scurs primul an, m-am simţit din ce în ce mai bine.

A-i oferi sînul a fost întotdeauna cea mai bună metodă de a-l calma pe bebeluş atunci cînd plîngea. Nu-i era neapărat foame, ci avea nevoie de liniştea pe care i-o oferea suptul.

Asistenta de ocrotire mi-a spus că motivul pentru care am ajuns din nou atît de repede la greutatea şi aspectul dinaintea sarcinii a fost că am perseverat cu alăptatul. Astfel încît am mai avut un cîştig neaşteptat din faptul că i-am ascultat sfaturile.

Alăptatul consumă mai mult timp în primele săptămîni, în parte deoarece bebeluşul mănîncă mai des, în parte deoarece îi place să sugă – de fapt suptul este o nevoie şi o plăcere diferită de necesitatea de a se hrăni. Totuşi, pregătirea şi sterilizarea biberoanelor consumă şi ea destul timp şi devine curînd o corvoadă cînd o faceţi de cîteva luni; în timp ce alăptatul devine mai rar şi durează mai puţin pe măsură ce copilul creşte.

Am fost întotdeauna convinsă că nu-mi voi putea alăpta copilul – am sîni atît de mici. Dar am trecut cu bine şi prin asta. Am avut destul lapte, iar pe bebeluş nu l-au supărat, cu certitudine, sînii mei mici.

E mult mai simplu să călătoriţi cînd vă alăptaţi copilul: nu aveţi biberon pe care să fie nevoie să-l încălziţi şi nu există nici pericolul că l-aţi putea depozita la o temperatură prea înaltă.

Singurul lucru care nu mi-a plăcut în timpul alăptatului a fost masa de noapte. Cum nu-mi plăcea să-mi storc sînii, grija mesei de noapte cădea în sarcina mea. Dar asta a durat doar cîteva săptămîni.

Am simţit că decizia de a-l hrăni cu biberonul a fost cea justă atunci cînd am văzut cît de mult îi plăcea soţului meu să-l hrănească pe bebeluş: de la început a rezultat o relaţie foarte puternică între ei.

Folosind biberonul, puteam vedea întotdeauna cît lapte a băut bebeluşul şi asta îmi dădea un sentiment de certitudine după atîtea săptămîni mizerabile în care am tot încercat să-l alăptez.

Oboseala, bolile sau stresul, care pot reduce cantitatea de lapte matern, nu afectează hrănirea cu biberonul.

Atunci cînd hrăniţi bebeluşul cu biberonul e mai greu să vă încredeţi în pofta lui de mîncare, astfel încît e mai uşor să-l supraalimentaţi, făcîndu-l supraponderal.

Un bebeluş hrănit cu biberonul este mai expus la diverşi microbi, care să-l facă să verse şi să aibă diaree.

DATE ESENȚIALE DESPRE HRĂNIRE

HRĂNIREA LA CERERE

Hrănirea la cerere înseamnă pur și simplu a-i da bebelușului de mîncare ori de cîte ori îi e foame, nu după un orar. Foamea este o senzație nouă pentru nou-născut. În uter era „hrănit" permanent, acum are de trecut prin lungi perioade fără hrană. Sistemul său digestiv este prea imatur pentru a se obișnui cu mese abundente la intervale mai lungi de timp; regula la început este puțin și des. Nu aveți nimic de cîștigat din amînarea hrănirii o dată ce bebelușul a plîns după mîncare – cel mult se poate întîmpla să fie atît de supărat încît să refuze să sugă atunci cînd vă veți hotărî să-l alăptați.

Va fi nevoie să-l calmați și să-l mîngîiați pînă va vrea din nou să mănînce. Nu îl răsfățați dacă răspundeți imediat nevoilor lui. În primele săptămîni stomacul gol este cauza obișnuită a trezirilor și a plînsului: pe măsură ce sistemul său digestiv se maturizează și stomacul îi crește în dimensiuni, va mînca mai mult la fiecare masă și intervalele dintre mese vor deveni mai lungi.

Cît de des va cere de mîncare?

Bebelușul va cere de mîncare ori de cîte ori are nevoie, iar la început aceasta se va întîmpla des. Nou-născuții nu vor asculta de nici un grafic de alimentare. În ziua a treia sau a patra, mesele vor fi la fiecare două sau trei ore, astfel încît vor fi în jur de opt mese pe zi cu mai multe scurte perioade de hrănire în cursul serii. Noaptea, va fi nevoie să-l hrăniți de două sau trei ori, deoarece puțini bebeluși de mai puțin de șase săptămîni sînt în stare să doarmă mai mult de cinci ore la rînd fără a fi treziți de foame. Bebelușii hrăniți la sîn au de obicei nevoie de mese mai dese, deoarece laptele matern este digerat mai ușor și mai repede decît laptele artificial.

La trei luni, bebelușul va ajunge probabil la un orar cu mese la aproximativ patru ore, cu cinci mese pe zi, plus una sau două noaptea. Dacă îl hrăniți cu biberonul, veți ajunge probabil mai repede la patru mese pe zi.

CAZURI SPECIALE

Bebelușii prematuri. E posibil ca prematurul să aibă o poftă de mîncare scăzută, dar e necesar să-l hrăniți frecvent. Prematurii au tendința să doarmă mult și s-ar putea să nu se trezească să ceară de mîncare, deși ar avea nevoie, astfel încît e bine să-l treziți la fiecare trei ore și să-i dați de mîncare.

Dacă ați reușit să vă stoarceți laptele cît timp era în spital, veți putea să-l alăptați imediat ce vine acasă. Nu e întotdeauna ușor pentru un bebeluș să se adapteze la suptul din mamelon. Pentru a-l ajuta, stoarceți puțin lapte înainte de a-l alăpta (vezi p. 94), astfel încît mamelonul să fie ușor ridicat, și întindeți deasupra lui puțin lapte ca bebelușul să-i simtă gustul.

Gemeni. E perfect posibil să alăptați cu succes gemeni. Pentru început, alăptați cîte unul, apoi, cînd ați căpătat mai multă încredere, vi se va părea ușor să-i alăptați în același timp, cu piciorușele strecurate sub cîte un braț și cu fiecare căpșor susținut cu o mînă.

GAZELE ȘI ERUCTAȚIA

Fie că bebelușul este alăptat la sîn, fie că este hrănit cu biberonul, dați-i șansa să eructeze aerul pe care l-a înghițit, cînd face o pauză; acest aer îl poate face să se simtă plin. Dacă nu eructează după aproximativ jumătate de minut, renunțați: probabil că nu are nevoie să eructeze.



Protejați-vă hainele *cu un scutec curat*



Nou-născutul

Pentru a ajuta un bebeluș foarte mic să eructeze, sprijiniți-l pe umăr sau întindeți-l cu fața în jos în poală, susținîndu-i capul de bărbie. E foarte probabil că va regurgita și ceva lapte, astfel că e bine să aveți la îndemînă un scutec curat.



Țineți-l cu fața în jos

La orice vîrstă, ținînd bebelușul cu fața în jos, în poală sau în brațe, îl puteți ajuta să eructeze.

Frecați-l sau bateți-l pe spate *ușor, dar ritmic*



Bebelușul mai mare

La trei luni, cînd poate sta în funduleț pentru scurte perioade de timp, legănatul ușor în poală, în timp ce îl frecați pe spate, îl va ajuta să eructeze aerul înghițit.



Momentele alăptării erau relaxante, calme și ne umpleau de mulțumire pe amîndoi.

ALĂPTATUL LA SÎN

Alăptatul la sîn poate fi răsplata supremă pentru îngrijirea bebelușului și îi veți oferi cea mai bună hrană pe care natura i-o poate da – așa că nu vă descurajați dacă în primele zile veți avea cîteva probleme. Dumneavoastră și bebelușul trebuie să învățați împreună această nouă activitate, deci, dacă la început pare să nu știe cum să sugă sau dacă nu suge foarte mult, aveți răbdare cu el. Imediat după naștere nu are nevoie de foarte multă hrană, în timp ce mameloanele dumneavoastră au nevoie de timp ca să se întărească și să se obișnuiască a fi supte. Mulți prieteni, rude, precum și personalul medical vor avea amabilitatea de a vă da sfaturi și va dura un timp pînă veți avea încrederea să selectați unele dintre sugestiile utile. Dacă puteți, luați legătura cu cineva care a alăptat cu succes și ascultați-i sfaturile. O dată ce ați trecut de prima săptămînă, puteți aștepta cu nerăbdare lunile de alăptare pline de satisfacție și succes.

AȘEZAȚI-VĂ CONFORTABIL: s-ar putea ca suptul să dureze pînă la o oră. Inspirați adînc și relaxați-vă umerii: cu cît vă simte bebelușul mai relaxată, cu atît mai ușor va accepta să înceapă să sugă. Dați-i posibilitatea să vă atingă cît mai bine pielea. Dacă sînteți într-un loc izolat, rămîneți cu pieptul gol: fără haine care să vă încurce, vi se va părea mai ușor să îl fixați – adică așezat corespunzător pe sîn și sugînd eficient.

AȘEZAȚI-VĂ CONFORTABIL



Areola *este zona circulară, mai închisă la culoare, din jurul mamelonului, pe care bebelușul o „mulge" atunci cînd suge*

O pernă *preia greutatea bebelușului dumneavoastră*

Primele mese ale bebelușului
Așezați-vă confortabil, cu spatele drept, sprijinit. Un scaun jos, fără brațe, este ideal, sau, la fel de bine, vă puteți așeza pe pat, sprijinindu-vă spatele cu multe perne. Dacă asta vă dă mai multă încredere, puneți-vă o pernă în poală pentru a-l înălța pe bebeluș la nivelul potrivit sau ridicați un genunchi pentru a-i susține corpul. Nu vă îndoiți spatele atunci cînd vă aplecați în față, pentru a-l hrăni.

Mesele bebelușului mai mare
O dată ce sînteți amîndoi adepții alăptatului la sîn, veți descoperi că o puteți face în aproape orice poziție relaxată. Stînd cu picioarele încrucișate pe pat sau pe podea este o poziție excelentă, în special dacă vă puteți sprijini spatele de perne sau de mobilă.



Asigurați-vă *că bebelușul are o mînă liberă pentru a vă putea atinge și strînge sînul*

GĂSIREA MAMELONULUI



1 Bebelușul are un reflex instinctiv care îl face să vă caute mamelonul pentru a găsi mîncare – acesta este reflexul de sugere. Pînă către a zecea zi de viață îi puteți trezi acest reflex prin lovirea obrazului situat cel mai aproape de dumneavoastră: se va întoarce spre sînul dumneavoastră și va începe să caute mamelonul.



2 Dacă bebelușul nu-și întoarce capul instinctiv, apăsați ușor lateral de areolă pînă ce se formează cîteva picături pe suprafața mamelonului. Apoi atingeți buzele bebelușului cu mamelonul pentru a-l încuraja să-și deschidă gura.

PRIMELE MESE LA SÎN

FIXAREA



3 Aduceți-i capul în apropierea sînului, astfel încît bărbia să i se sprijine de el, iar limba să i se afle sub mamelon; introduceți-i mamelonul în gură.



1 Odată realizată fixarea, bebelușul nu doar suge, ci pur și simplu „mulge" sînul cu maxilarele, prin apăsarea pe rezervoarele de lapte de la baza areolei. Dacă bebelușul doar vă suge mamelonul, acesta va începe să vă doară și nu va mai ieși nici un pic de lapte. Dacă simțiți o durere momentană, înțepătoare, respirați adînc pentru a vă relaxa din nou.



2 Fixarea este bine realizată cînd bebelușul are fălcile larg deschise și gura umplută de sînul dumneavoastră. Puteți ști că se hrănește pe deplin cînd îi vedeți tîmplele și urechile mișcîndu-se, dovadă că mușchii fălcilor lucrează din greu.

REFLEXUL DE SCURGERE



Suptul stimulează sînii să elibereze laptele pe care l-au depozitat. Puteți simți șuvoiul cald de lapte ca pe o senzație de gîdilare, imediat ce bebelușul s-a fixat pentru supt. Nu orice femeie o simte, așa că nu fiți surprinsă dacă nu o simțiți. Dacă reflexul face ca laptele să curgă și din celălalt sîn, țineți un tampon deasupra mamelonului acestuia, pentru a absorbi picăturile, sau utilizați un înveliș de plastic pentru mamelon (vezi p.96).



Vorbiți-i bebelușului *cînd îl hrăniți: comunicarea este la fel de importantă ca laptele însuși*

Țineți-l pe bebeluș *cu capul mai sus decît restul corpului*



Utilizați degetul mic, curat, *pentru a întrerupe suptul copilului*

ÎNDEPĂRTAREA SÎNULUI DE BEBELUȘ

1 Lăsați-l pe bebeluș să sugă cît timp vrea la primul sîn, astfel încît să-l dreneze – sînul va părea mai mic și îl veți simți mai ușor, atunci cînd laptele s-a scurs din el. Deseori, bebelușul va face pauze în timpul hrănirii și doar va molfăi sînul. După cîteva minute în care nu a mai supt lapte, îndepărtați-l de sîn pentru a-l ajuta apoi să eructeze. Dar nu-i trageți pur și simplu mamelonul din gură, ca să nu-l răniți. Strecurați-i un deget între gingii, pentru a-i întrerupe suptul.



2 Introduceți o bucată de tifon în sutien, la sînul din care a supt. La următoarea masă începeți cu celălalt sîn, astfel încît sînii dumneavoastră să fie stimulați egal. Apoi ridicați-l pe bebeluș pentru a-l ajuta să eructeze.

OFERIREA CELUILALT SÎN

1 După o eructație sau două, poate după un scurt somn, oferiți-i celălalt sîn. Poate fi destul de înfometat, astfel încît să-l golească și pe acesta sau poate suge pur și simplu din plăcere – ceva de care are la fel de multă nevoie ca și de lapte.





2 Cînd a supt destul, bebelușul va adormi repede în brațe și va lăsa să-i alunece mamelonul din gură. Nu fiți îngrijorată dacă vi se pare că nu a supt destul; puteți avea încredere că știe cît de mult vrea și de cît are nevoie în orice moment.

CUM PRODUC SÎNII LAPTE

În primele zile după naștere, sînii produc colostru, lichid bogat în proteine, care aduce bebelușului anticorpi valoroși în lupta împotriva infecțiilor. O dată ce, în jurul celei de a patra zile, începeți să produceți lapte, bebelușul dumneavoastră vă va stimula în mod natural pentru a asigura aportul necesar. Cheia unui bun aport de lapte este a-l hrăni pe bebeluș ori de cîte ori dorește – iar în primele zile asta înseamnă mese la intervale de două-trei ore. Producția de lapte a sînilor funcționează după sistemul cererii și ofertei: cu cît mai dese sînt mesele și cu cît suge mai mult, cu atît sînii vor produce mai mult lapte.

Biberoanele suplimentare de lapte artificial vor submina acest sistem: dacă foamea bebelușului este calmată cu aceste biberoane suplimentare, nu va mai suge la fel de mult la sîn, iar sînii nu vor mai fi stimulați suficient. Laptele matern nu are aceeași compoziție în orice moment al suptului: la începutul suptului, laptele este mai diluat și e mai bun pentru calmarea setei. Apoi, laptele care urmează este mai bogat în calorii și mai hrănitor. Din această cauză este important să-l lăsați pe bebeluș să sugă cel puțin 10-15 minute la fiecare sîn, la fiecare masă: altfel, curînd îi va fi din nou foame.

Ce trebuie să faceți

Pentru a produce destul lapte este necesar să aveți o dietă bună, echilibrată, cu multe proteine; beți ori de cîte ori vă e sete și odihniți-vă oricît de mult puteți. Foamea naturală a bebelușului va face restul. Aveți nevoie de multă energie pentru ca sînii să producă laptele necesar, astfel că perioada de alăptare nu e o perioadă potrivită pentru a vă apuca de cure de slăbire – vă veți simți doar epuizată în permanență. „Ascultați-vă" foamea și asigurați-vă că aportul suplimentar de calorii, necesar în această perioadă, provine din alimente proaspete, bogate în vitamine, mai curînd decît din hidrocarbonate „goale" (dulciuri).

ATUNCI CÎND APARE LAPTELE



Areola *este tumefiată, astfel încît bebelușului îi este greu să o apuce, iar mamelonul este aplatizat*

Sîn normal **Sîn angorjat**

1 Cam în a patra zi de alăptare la sîn, sînii încep să producă laptele matur, în locul colostrului cu care l-ați hrănit pe bebeluș pînă acum. Vă puteți trezi brusc cu sînii măriți, întăriți și ușor dureroși. Aceasta este angorjarea, care poate dura 48 de ore. Bebelușului i se va părea greu să se fixeze pentru a suge, deoarece mameloanele nu bombează, ci par aplatizate prin umflarea areolei. Următoarele sfaturi vă vor ajuta să-l hrăniți, îndepărtînd angorjarea și ușurînd disconfortul.



2 Înainte de a încerca să vă hrăniți bebelușul, înmuiați-vă sînii prin aplicarea de materiale calde timp de cîteva minute, sau stați sub duș, proiectînd jetul de apă caldă pe ei.





Apăsați cu vîrful degetelor în jos, spre areolă

3 Masați ușor sînii cu mîinile și încercați să stoarceți puțin lapte pentru a micșora tumefierea și pentru a-l ajuta pe bebeluș să apuce mamelonul (vezi p. 94). Nu fiți îngrijorată dacă la început nu veți reuși să vă stoarceți sînii; în curînd veți putea.



4 Cînd așezați bebelușul la sîn, puneți-vă mîna liberă pe cutia toracică, sub sîn, și apăsați ușor în sus: acest gest ajută mamelonul să devină proeminent, astfel încît bebelușul să poată apuca areola. Suptul va îndepărta rapid angorjarea și disconfortul.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Ion plînge mult; oare fiindcă nu primește destul lapte de la mine, pentru a-i potoli foamea?

Cînd alăptați copilul la sîn nu puteți vedea de fapt cît suge bebelușul, astfel încît e firesc ca uneori să vă îngrijorați că nu primește destul. Dar, atîta timp cît îi oferiți să mănînce ori de cîte ori plînge, și el crește normal în greutate, cu izbucniri ocazionale, nu trebuie să vă îngrijorați. Reamintiți-vă că bebelușul va scădea probabil în greutate în timpul primelor zile de viață și nu va reveni la greutatea de la naștere pînă la vîrsta de două sau trei săptămîni.

Alăptatul la sîn îmi va modifica aspectul pentru tot restul vieții?

Sînii dumneavoastră pot fi ușor mai mici după ce ați înțărcat bebelușul, deoarece o parte a țesutului grăsos a fost înlocuită de glande mamare. Altfel, vă veți recăpăta probabil aspectul dinaintea sarcinii mai repede dacă vă hrăniți copilul la sîn, deoarece hormonii eliberați favorizează revenirea rapidă la dimensiuni normale a uterului, iar rezervoarele de grăsimi ale corpului, ce au crescut în timpul sarcinii, sînt utilizate în producerea laptelui. Silueta dumneavoastră va reveni în curînd la dimensiunile anterioare.

Trebuie să fiu atentă la medicamentele pe care le iau, ca în timpul sarcinii?

Ceea ce beți și mîncați poate trece la bebelușul dumneavoastră prin intermediul laptelui, astfel încît e foarte important să-i spuneți medicului sau farmacistului că alăptați atunci cînd urmează să vă prescrie medicamente. E important să evitați stimulentele de tipul alcoolului sau cafelei. În caz că bebelușul nu doarme bine, eliminați cafeaua și ceaiul din dietă cîteva săptămîni, pentru a vedea dacă situația se ameliorează – e posibil ca ele să-l țină treaz.

STOARCEREA SÎNULUI

CAPACITATEA de a vă stoarce propriul lapte vă dă o mare libertate de mișcare. Puteți pune laptele în congelator (unde îl puteți păstra chiar timp de o lună) și altcineva i-l poate da atunci cînd sînteți plecată: vezi p. 98-107 cu sfaturi pentru hrănirea cu biberonul. Stoarcerea sînului este ușoară și nedureroasă. Sterilizați echipamentul necesar și spălați-vă pe mîini. Pentru a ușura ieșirea laptelui faceți o baie caldă sau puneți prosoape calde pe sîni. Așezați-vă confortabil, cu un vas în față.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Echipament de sterilizare (vezi p. 99)
Castron
Biberon și tetină
Pîlnie de plastic

PRIMUL SÎN



Utilizați *toată mîna pentru a masa sînul*

1 Susțineți sînul cu o mînă și începeți să apăsați de deasupra sînului în jos.



2 Apăsați de jur împrejurul sînului, inclusiv porțiunea de dedesubt. Repetați operațiunea de cel puțin zece ori; acest lucru ajută avansarea fluxului de lapte prin canale.



3 Apăsați în jos, spre areolă, cu unghiile, de cîteva ori. Evitați să apăsați pe țesutul glandular.



4 Comprimați ușor în jos aria din jurul areolei apăsînd cu degetele.



5 Adunați-vă la un loc degetele, apăsînd înapoi în același timp; ar trebui ca laptele să țîșnească prin mamelon. Faceți această operațiune timp de două minute.

ALTERNAREA SÎNILOR



1 Repetați masajul la celălalt sîn.



2 Stoarceți ceva lapte prin mamelon.



3 Reîntoarceți-vă la primul sîn și repetați întreaga procedură: acum producerea de lapte a fost stimulată, așa că veți reuși să stoarceți o cantitate mai mare. Alternați stoarcerea sînilor pînă ce nu se mai scurge nici un pic de lapte.

DEPOZITAREA LAPTELUI

Folosiți întotdeauna *echipament sterilizat*



1 Turnați laptele printr-o pîlnie într-o sticlă. În primele săptămîni veți obține 60 ml.

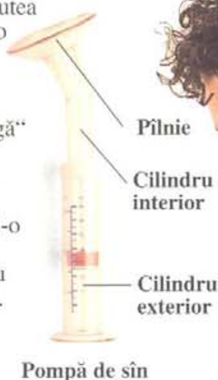
Nu lăsați *tetina în lapte; congelați laptele în sticlă fără tetină*



2 Închideți bine sticla și băgați-o în frigider, sau congelați-o. Dezghețați-o patru ore la temperatura camerei.

EXTRAGEREA LAPTELUI CU O POMPĂ

EXTRAGEREA LAPTELUI CU POMPA poate fi mai rapidă și mai puțin obositoare decît cu mîna, dar s-ar putea să vi se pară mai dificil să obțineți o bună cantitate de lapte și poate fi dureroasă. (Dacă este dureroasă, treceți la stoarcerea cu mîna.) Tipul de pompă în formă de „seringă" este mai bun decît cel în formă de pară. Alegeți una cu un cilindru extern care se poate transforma în biberon. Sau întrebați-o pe asistenta de ocrotire despre închirierea unei pompe electrice sau cumpărați una alimentată cu baterii. Puteți cumpăra și pungi pentru depozitarea laptelui.



Pompă de sîn



1 Sterilizați tot echipamentul, ca mai sus, și spălați-vă pe mîini. Asamblați pompa. Muiați-vă sînii în apă caldă și masați-i ca atunci cînd vi-i stoarceți cu mîna. Plasați pîlnia pompei pe areolă astfel încît să nu permită trecerea aerului: trebuie să apese pe canalele galactifere exact cum o fac maxilarele bebelușului.

2 Mențineți un bun contact și depărtați cilindrul extern de dumneavoastră: forța de sucțiune va trage laptele din sîn.



3 Strîngeți capacul bine și puneți laptele în frigider sau răciți-l și congelați-l.

PROBLEME CU ALĂPTATUL LA SÎN

SOLICITAȚI AJUTOR SPECIALIZAT dacă aveți probleme cu alăptatul: a vă lupta de una singură este descurajant, iar uneori ceva minor ca un canal galactofor blocat poate duce la mastită, dacă nu e destupat. *Nu vă opriți din alăptat dacă vă confruntați cu problemele menționate mai jos:* vă veți angorja sînii cu lapte și veți agrava orice problemă. Îngrijiți-vă cu atenție sînii. Purtați un sutien confortabil, pentru perioada de alăptare, atît ziua cît și noaptea, în primele săptămîni: nu purtați unul prea strîmt, care v-ar putea comprima canalele. Lăsați aerul să pătrundă pînă la mameloane și spălați-le cu apă, nu cu săpun, deoarece acesta usucă pielea. Ștergeți-le bine.

SÎNI CARE CURG

În primele săptămîni, între mese, sînii pot curge abundent.
Tratament. Tampoanele pentru mameloane puse înăuntrul sutienului vor absorbi din picături, dar schimbați-le des, deoarece umezeala permanentă pe piele poate să facă sînii dureroși. Dacă pierdeți mult lapte, încercați să utilizați o acoperitoare de sîn din plastic (vezi mai jos).
Prevenire. Sînii care curg sînt dovada unei producții bune de lapte și ajută la prevenirea angorjării sînilor. Curgerea va diminua pe măsură ce cererea va egaliza oferta de lapte.



Tampoane pentru mameloane
Un tampon pentru mamelon va absorbi picăturile și micile cantități de lapte scurs.

CANAL BLOCAT

Apariția unei umflături tari, roșii, sensibile în sîn înseamnă de obicei că unul dintre canalele galactofore s-a blocat.
Tratament. Îmbăiați sînul în apă caldă și masați-l ușor, apoi puneți-l pe bebeluș la sîn. S-ar putea să simțiți o durere intensă, pentru un moment, dar canalul se va desfunda. Dacă nu se desfundă, duceți-vă la doctor în aceeași zi.
Prevenire. Asigurați-vă că sutienul nu e prea strîmt și fiți atentă să nu apăsați prea tare pe țesutul mamar cînd alăptați sau cînd vă stoarceți sînul.

MASTITA

Un canal galactofor blocat se poate infecta, producînd simptome asemănătoare gripei. Solicitați ajutor medical de urgență: dacă rămîne netratată, mastita poate duce la un abces mamar, care poate necesita intervenție chirurgicală.
Tratament. Doctorul vă va prescrie antibiotice, pe care le veți lua pe toată durata prescrisă. Continuați să vă alăptați bebelușul de la ambii sîni, ca în condiții normale.
Prevenire. Nu lăsați să treacă mai mult de o zi pînă veți consulta medicul, la apariția unei umflături.

MAMELOANE DUREROASE SAU CRĂPATE

Mameloanele dureroase sînt de regulă rezultatul unei fixări necorespunzătoare a bebelușului pentru supt, care se datorește unei proaste poziționări. Pielea va fi roșie, iar alăptatul va deveni dureros. Un mamelon crăpat vă va da o durere ca un junghi, atunci cînd bebelușul suge.
Tratament. Încercați următoarele sugestii:

- uscați-vă mameloanele după alăptare: utilizați un uscător de păr, dar care să sufle aer rece;
- lăsați mameloanele la aer cîteva ore pe zi. Puneți peste mamelon, în interiorul sutienului, fie o sită de ceai cu coada tăiată, fie o acoperitoare de sîn din plastic pentru a lăsa aerul să circule în jurul mameloanelor;
- modificați poziția în care suge bebelușul, astfel încît presiunea să se exercite pe alte porțiuni ale areolei;
- timp de o zi, stoarceți sînul care vă supără cel mai tare;
- nu-l lăsați pe bebeluș să sugă mai mult de două minute după ce a golit sînul;
- dacă aveți dureri mari, încercați o acoperitoare în formă de „sombrero".

Prevenire. Asigurați-vă că bebelușul ia areola în gură. Între mese mențineți-vă mameloanele uscate.



Cremă pentru mameloane
Durerea poate fi calmată cu o cremă pe bază de calendula sau cu un spray antiseptic.



Acoperitoare de sîn
Vă menține mameloanele uscate și captează scurgerile de lapte. Turnați laptele într-un biberon steril și băgați-l în frigider sau în congelator (vezi p. 95). Spălați și sterilizați acoperitoarea înainte de a o reutiliza.



Acoperitoare de sîn în formă de „sombrero"
Puneți acest tip de acoperitoare peste mamelon, înainte de a așeza bebelușul la sîn: va suge laptele prin ea. Sterilizați-o înainte de utilizare și ștergeți-o cu puțin lapte pentru a-i îndepărta mirosul de cauciuc.

Țineți apărătoarea *în poziția potrivită cînd puneți bebelușul la sîn*

HRĂNIREA PE PARCURSUL PRIMULUI AN

PÎNĂ LA VÎRSTA de aproximativ patru luni îi veți da să mănînce aproape numai lapte. Dar cum veți schimba rutina alăptatului cînd introduceți și alimente solide? Cît timp veți mai continua să-l alăptați din cînd în cînd? În a doua jumătate a primului an bebelușul va avea nevoie de tot mai puțin lapte de la dumneavoastră și va prefera biberonul. Între vîrsta de nouă luni și cea de un an va părăsi singur alăptatul la sîn, fără insistențe din partea dumneavoastră: a ajuns la o vîrstă la care își procură din alte surse cele necesare hrănirii.

Cum evoluează rutina alimentației?
Rutina obișnuită pentru un copil hrănit doar la sîn arată astfel:
- trei luni: cinci mese în timpul zilei, plus mesele de noapte;
- patru/cinci luni: patru sau cinci mese pe zi plus unele alimente solide;
- șase luni: două alăptări la sîn pe zi: dimineața devreme și la culcare;
- nouă luni: alăptare la sîn doar la culcare.

Reîntoarcerea la serviciu
E perfect posibil să reîncepeți munca și să continuați alăptatul. Dacă bebelușul are sub șase sau șapte luni, va fi nevoie să vă stoarceți sînii la orele la care în mod normal ar fi supt, pentru a stimula în continuare producția de lapte.
- Înainte de a relua serviciul obișnuiți-l pe bebeluș cu biberonul. Rugați pe altcineva să-i dea biberonul, primele dăți – bebelușul va simți mirosul laptelui dumneavoastră.
- Aveți nevoie de echipament steril și de un loc izolat unde să vă puteți stoarce în timpul zilei, plus de acces la un frigider unde să depozitați laptele pînă vă veți duce acasă. Transportați laptele într-o cutie termoizolantă, cu pachete de gheață înăuntru (vezi p. 101).
- Lăsați sticle cu lapte stors pentru mesele din timpul zilei.
- Rugați persoana care are grijă de bebeluș să întîrzie masa de după-amiază, astfel încît să fie gata de masă exact cînd ajungeți acasă.
- Dacă este necesar, creșteți aportul de lapte dîndu-i bebelușului mese suplimentare în timpul serii și al nopții.

Cînd ar trebui să mă opresc?
Puteți continua să-l alăptați și în cel de al doilea an de viață, dacă amîndoi sînteți de acord. Sau puteți întrerupe gradat alăptatul la sîn în orice moment, în cursul primului an de viață. E posibil ca bebelușul să întrerupă din proprie inițiativă suptul la o vîrstă situată între nouă luni și un an. Faptul că începe să vă muște de sîn nu e un motiv pentru a întrerupe alăptatul: spuneți-i apăsat că vă doare și va înțelege curînd.
Nu întrerupeți brusc alăptatul. Este important să lăsați ca producția dumneavoastră de lapte să se reducă gradat, pe o perioadă de săptămîni, făcînd ca sistemul cererii și ofertei să acționeze în sens invers.
Renunțați la cîte o masă, așteptînd apoi cel puțin trei zile înainte de a renunța la alta (vezi p.106).
Nu stoarceți sînul pentru a scăpa de senzația de angorjare; laptele va fi reabsorbit treptat în cîteva zile.



Ultima alăptare
Cei mai mulți bebeluși adorm mai bine noaptea după un supt liniștitor, astfel încît masa de seară este ultima la care veți renunța.
Spre sfîrșitul primului an, reduceți treptat durata fiecărei mese. Apoi întrerupeți și alăptatul de seară, acordîndu-i bebelușului multă atenție și dragoste timp de cîteva zile pentru a compensa lipsa apărută. Dați-i la culcare un biberon.

Ce îi dau bebelușului în loc de laptele matern?
Dacă renunțați la hrănirea la sîn înaintea vîrstei de șase luni, veți avea nevoie de un lapte umanizat pe care să i-l dați din biberon. Dacă aveți fericirea de a-l alăpta la sîn pînă la vîrsta de șase luni, puteți să-l treceți direct pe biberon (vezi p.113); dați-i lapte umanizat pînă la vîrsta de nouă luni; apoi lapte de vacă. Poate dormi mai bine noaptea dacă la culcare îi dați un biberon.

HRĂNIREA CU BIBERONUL



Dacă preferați să vă hrăniți bebelușul cu biberonul – dar amintiți-vă că aproape orice femeie poate să-și alăpteze la sîn bebelușul dacă perseverează și dacă primește un ajutor calificat –, atunci veți avea două avantaje importante față de o femeie care își hrănește bebelușul la sîn. Înainte de toate, nu veți fi singura care să se preocupe de hrănire, astfel încît partenerul va putea prelua o parte din griji; și, în al doilea rînd, puteți vedea cît lapte bea copilul. Marele dezavantaj este că va trebui să aveți o grijă deosebită pentru a vă proteja bebelușul de bacterii care i-ar putea produce deranjamente digestive și diaree. Pentru început, va trebui să suprimați propriul dumneavoastră aport de lapte. Dacă ați decis să-l alimentați cu biberonul, deoarece considerați că nu i-ați putea oferi destul lapte, puteți fi surprinsă de cît de plini și dureroși vă vor fi sînii atunci cînd treceți la hrănirea cu biberonul. Să purtați un sutien fix, care să susțină sînii ziua și noaptea, și să urmați sfaturile cuiva cu experiență sau pe ale asistentei de ocrotire. Aceasta va supraveghea cu atenție greutatea bebelușului dumneavoastră hrănit cu biberonul. Dacă se îngrașă prea mult, poate fi din cauză că îl supraalimentați. Urmați întotdeauna instrucțiunile producătorului laptelui, deoarece o formulă prea concentrată este nocivă pentru bebeluș.

ECHIPAMENT PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

PENTRU O COMPLETĂ hrănire cu biberonul a bebelușului aveți nevoie de cel puțin 8 biberoane mari (250 ml). Cumpărați mai multe tetine și păstrați-le gata pentru utilizare într-un recipient steril, în cazul în care una dintre tetine nu permite un flux adecvat de lapte (vezi p. 106). Unele biberoane au manșoane de plastic care se aruncă și care pot reduce cantitatea de aer pe care o înghite bebelușul o dată cu laptele: învelișul se strînge cînd suge laptele, astfel că tetina nu se aplatizează și poate asigura un flux constant.

BIBEROANE



Biberon de 125 ml



Biberon de 250 ml



Biberon cu manșon care se aruncă



Capac *Ține praful departe de tetina sterilă*

Inel *Se înșurubează pentru a fixa tetina*

Tetină *Căutați tipul cel mai adecvat pentru bebelușul dumneavoastră*



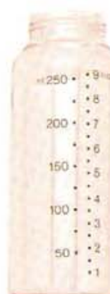
Biberon *Formele variază; alegeți unul ușor de ținut în mînă*

Cum se îmbină părțile componente ale biberonului pentru utilizare



Disc *Plasat peste tetină pentru a ține biberonul sigilat*

Tetină *Plasată cu capul în jos în biberon: nu lăsați nici un strop de lapte să atingă tetina*



Cum să depozitați în frigider o masă gata preparată

TETINE



Găurile *trebuie să privească în sus, spre plafonul gurii bebeluşului*





Valva de pe buza tetinei *permite trecerea aerului sub tetină şi în biberon*



Tetinele pentru cei mai mici *bebeluşi au un mamelon scurt*

Tetina de formă naturală
Se apropie cel mai mult de forma pe care o creează suptul, astfel încît favorizează o dezvoltare normală a boltei palatine (cerul gurii) şi a maxilarului. Tetina trebuie băgată în gura bebeluşului cu găurile în sus, ca laptele să se răspîndească pe cerul gurii.

Tetina universală
Forma standard nu oferă un supt identic celui de la sîn. Există tetine cu diferite rate ale fluxului, dar verificaţi: ar trebui să fie două sau trei picături de lapte pe secundă. O gaură tăiată oblic oferă un flux mai bun decît una făcută cu acul.

Tetina anti-colici
Permite aerului să intre în biberon în timpul suptului, ceea ce împiedică turtirea tetinei, permite obţinerea unui flux constant de lapte şi îl fereşte pe bebeluş să înghită aer. Tetinele siliconate rezistă un an; cele de latex se deteriorează după aproximativ o lună.

Tetine cu baza largă
Nu se potrivesc la toate tipurile de bibeon. Cînd bebeluşul suge, buzele sale împing baza deformabilă, iar partea mamelonată intră şi iese din gură, asemănător unui mamelon uman. Potriviţi tetina şi inelul de fixare împreună înaintea asamblării biberonului pentru umplere.

ALTE TIPURI DE ECHIPAMENT



Cană gradată (opţional)
Trebuie să se potrivească cu sterilizatorul.



Pîlnie de plastic (opţional)
Utilă pentru turnarea lichidelor în biberoane.



Lingură de plastic (opţional)
Pentru amestecarea laptelui praf în cană.



Cuţit de plastic
Pentru a netezi mensurile de lapte praf.





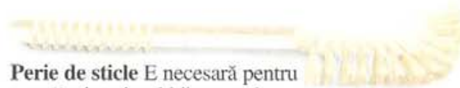
Lichid sau tablete pentru sterilizare
Adăugaţi-le în apă rece.



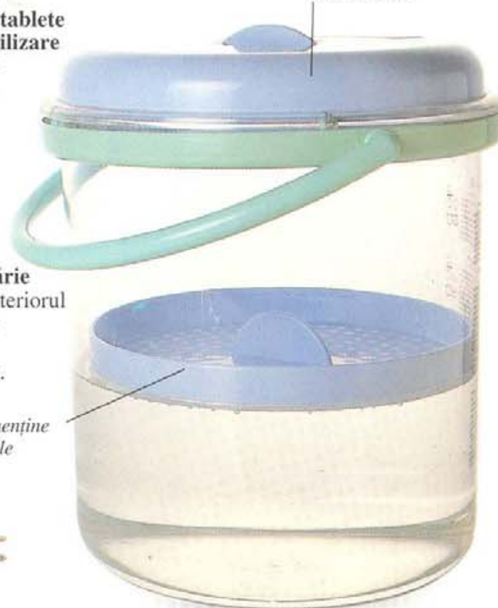
Sare de bucătărie
Frecaţi cu ea interiorul tetinelor pentru a curăţa toate urmele de lapte.



Foarfece
Pentru deschiderea cutiilor de hrană; sterilizaţi-o întîi.



Perie de sticle E necesară pentru a curăţa interiorul biberoanelor. Păstraţi-o doar în acest scop şi sterilizaţi-o ocazional.



Puneţi capacul *în timp ce sterilizaţi biberoanele*

Plutitorul *menţine toate lucrurile în soluţia sterilizantă*

Sterilizator
Trebuie să încorporeze un plutitor care să ţină obiectele scufundate complet.

STERILIZAREA ȘI BUNA IGIENĂ

LAPTELE este un mediu de cultură ideal pentru bacterii care pot produce gastroenterită, o boală ce poate amenința viața bebelușului. Există cîteva reguli pe care trebuie să le urmați cu atenție (vezi pagina alăturată), dar cea mai importantă dintre ele este regula de aur că trebuie să spălați și să sterilizați orice vine în contact cu mîncarea bebelușului. Această regulă e valabilă atîta timp cît îl hrăniți cu biberonul. La sfîrșitul mesei, clătiți biberonul și tetina și așezați-le deoparte. E nevoie să spălați biberoanele și să le sterilizați cînd v-au mai rămas în frigider doar două biberoane cu lapte.

SPĂLAREA



1 Puneți toate biberoanele, tetinele, capacele, inelele, discurile, pîlniile, lingura și cuțitul clătite în apă fierbinte cu săpun. Spălați cu grijă.



2 Frecați interiorul biberoanelor cu peria de sticle pentru a îndepărta toate urmele de lapte. Frecați atent gîtul lor și ghiventul.



3 Frecați cu sare interiorul tetinelor și rotiți-le prin apăsarea și masarea vîrfului: această operațiune de răzuire va îndepărta toate urmele de lapte.



4 Clătiți biberoanele, tetinele și alte piese cu conștiinciozitate, sub jet de apă. Utilizați un ac pentru a curăța găurile tetinei.

STERILIZAREA



1 Umpleți vasul cu apă rece și adăugați lichid sau tablete de sterilizare. Cînd tabletele s-au dizolvat, introduceți echipamentul, umplînd biberoanele, astfel încît să nu plutească.



Țineți totul *sub apă cu ajutorul plutitorului*

Puneți tetinele *cu capul în jos, altfel, din cauza aerului ce rămîne în ele, nu se vor steriliza*

Convingeți-vă *că biberoanele nu au bule de aer rămase în interior*

2 Învîrtiți, agitați piesele pînă ce nu mai vedeți nici o bulă de aer: dacă a rămas aer, acea piesă nu va fi sterilă. Puneți plutitorul deasupra și apoi capacul.



3 Lăsați cel puțin minimum de timp recomandat, apoi scoateți piesele în ordinea utilizării și clătiți-le în apă clocotită. Uscați-le pe șervete de hîrtie.

UTILIZAREA UNEI MAȘINI DE SPĂLAT VASELE



O modalitate ușoară de a spăla (dar nu de a steriliza) echipamentul este o mașină de spălat vasele, cu apă fierbinte.

STERILIZATOR ELECTRIC CU ABUR



Este o metodă ușoară și care economisește efortul – dar poate fi folosită doar pentru biberoane și tetine. Trebuie să spălați bine totul, înainte.

STERILIZAREA PRIN FIERBERE



Spălați echipamentul, apoi fierbeți-l timp de 25 de minute, cu toate piesele scufundate complet. Țineți-i la distanță pe copiii mai mari.

PROTEJAREA BEBELUȘULUI DE UN DERANJAMENT STOMACAL

Dacă vă veți lua precauțiile de mai jos, vă puteți proteja bebelușul de bacteriile care i-ar putea produce un deranjament stomacal sau o gastro-enterită.

- Sterilizați întreg echipamentul utilizat la alimentație, chiar dacă este nou-nouț.
- Dacă nu aveți frigider, pregătiți fiecare masă doar atunci cînd aveți nevoie de ea.
- Dacă bebelușul nu-și termină biberonul la o masă, aruncați laptele: nu-l păstrați pentru altă dată, deoarece saliva l-a contaminat.
- Aruncați orice lapte încălzit, chiar dacă nu-l atinge: procesul de încălzire favorizează creșterea bacteriilor.
- Nu țineți în frigider mai mult de 24 de ore laptele pregătit.
- Lăsați biberoanele în soluția de sterilizare pînă ce veți avea nevoie de ele (e eficientă pentru 24 de ore) – deoarece aici nu pot fi contaminate de bacteriile din aer. Scoateți tetinele afară după minimum de timp și lăsați-le să se usuce pe șervete de hîrtie, apoi depozitați-le într-un vas steril.
- Nu uscați echipamentul sterilizat pe tava de uscare; lăsați-l să se scurgă pe șervețele și nu ștergeți decît cuțitul cu șervete de bucătărie.
- Spălați-vă pe mîini înainte de a atinge echipamentul steril.



Cutie de picnic termoizolantă

Termos cu gura largă

Cînd sînteți departe de casă

Dacă plecați de acasă pentru mai mult de două ore, faceți un pachet cu alimente pregătite normal și răciți-l în frigider. Puneți biberoanele reci ca gheața într-o cutie de picnic termoizolantă cu cîteva pachete cu gheață și țineți-le timp de opt ore. Apoi luați un termos plin cu apă fierbinte și încălziți în el biberoanele atunci cînd e nevoie. Nu duceți niciodată mîncare caldă într-un termos: se vor dezvolta bacteriile și vor putea produce un deranjament stomacal. Recipientele de carton cu alimente gata preparate sînt și mai convenabile cînd sînteți departe de casă: laptele a fost pasteurizat astfel încît nu are nevoie decît să fie depozitat într-un loc rece pentru a sta în siguranță. Luați cu dumneavoastră într-o sacoșă de plastic biberoane și tetine sterile, în care să turnați alimentele atunci cînd bebelușul cere de mîncare.

CĂUTAREA TETINELOR

Bebelușul se poate hrăni bine doar cînd suge laptele în ritmul potrivit. Cînd țineți biberonul cu gura în jos ar trebui să cadă două sau trei picături pe secundă: cînd gaura e prea mică înseamnă că bebelușul se va simți frustrat în eforturile sale de a suge; cînd e prea mare, laptele va țîșni. Tetinele se deteriorează și găurile se înfundă. E bine să aveți cîteva tetine sterile ținute într-un vas, astfel încît să puteți schimba imediat o tetină imperfectă cu una nouă. Aruncați tetinele dacă găurile sînt prea mari; cele prea mici pot fi lărgite cu un ac. Verificați apoi din nou fluxul.



Lărgirea unei găuri prea mici
Înfigeți capătul unui ac într-un dop de plută. Încălziți vîrful la flacără pînă se înfierbîntă, apoi lărgiți cu el gaura.

PREPARAREA MÎNCĂRII

ÎN PRIMELE SĂPTĂMÎNI e nevoie să aveți în frigider cîteva alimente gata preparate, astfel încît, ori de cîte ori bebelușul va începe să plîngă, dorind să fie hrănit, să îi puteți răspunde repede și ușor dorințelor. Pînă la vîrsta de cel puțin nouă luni, dați-i un lapte umanizat, respectiv lapte de vacă modificat: asistenta de ocrotire vă va ajuta să alegeți tipul. Dacă schimbați tipul, indispuneți bebelușul, deci nu faceți schimbări fără un sfat de specialitate.

Cum să preparați un lapte praf
Forma cea mai comună și mai ieftină sub care găsiți lapte umanizat este cea de pulbere, în cutii de tablă, din care veți lua pentru amestec atît cît e necesar. Instrucțiunile de pe cutie vă indică numărul exact de măsuri de adăugat la fiecare măsură de apă. E foarte important să păstrați exact aceste proporții. Dacă adăugați prea mult lapte, formula va fi periculos de concentrată: bebelușul poate crește prea mult în greutate și s-ar putea să-i afecteze rinichii. Dacă adăugați prea puțin, bebelușul poate crește prea lent în greutate. Odată laptele pregătit corect, îl puteți lăsa pe bebeluș să mănînce cît vrea la fiecare masă.
Pentru prepararea meselor folosiți întotdeauna apă proaspătă, rece și fierbeți-o o singură dată. Unele tipuri de apă nu trebuie utilizate niciodată:
■ apă care a fost fiartă în mod repetat sau a stat mai mult timp în vas;
■ apă dintr-un rezervor cu un dispozitiv domestic de dedurizare a apei – surplusul de sodiu (sare) poate afecta rinichii bebelușului;
■ apă dintr-un rezervor cu un filtru domestic atașat – aceste filtre pot reține bacterii nocive;
■ apa minerală - sodiul și mineralele pot fi nocive;
Există două metode de preparare: amestecarea în biberon sau în vas.

Lapte pentru sugari, gata preparat
Unele tipuri de lapte pentru sugari se găsesc, gata preparate, în cutii de carton sigilate de 250 ml. Nu e nevoie să adăugați apă laptelui. Dacă tipul de lapte cu care îl hrăniți pe copilul dumneavoastră se găsește sub această formă, atunci aveți la îndemînă o opțiune foarte comodă – dar scumpă. Laptele din cutie a fost pasteurizat. Depozitați cutiile de carton nedesfăcute într-un loc rece și nu le utilizați după data expirării.

Odată deschis, laptele poate fi depozitat în frigider pentru cel mult 24 de ore, fie într-un biberon steril, închis, fie într-un recipient de carton. Dar, cu excepția situației în care puteți fi sigură că nu veți uita cînd ați pus cartonul în frigider, e preferabil să turnați tot laptele din el atunci cînd bebelușul cere de mîncare și să aruncați laptele pe care nu vrea să-l bea.

Cît de mult va dori să mănînce bebelușul meu?
Foamea bebelușilor variază de la zi la zi. În timpul primelor săptămîni de viață puneți 100 ml de lapte în fiecare din cele șase biberoane și vedeți ce cantitate e cea mai apropiată de foamea copilului. Pe măsură ce crește în greutate, va începe să plîngă după mai mult lapte la sfîrșitul mesei, astfel încît va trebui să creșteți treptat cantitatea pe care o puneți în fiecare biberon. La șase săptămîni porțiile vor fi de 200 ml. Cu aproximație, bebelușul are nevoie de 150 ml de lapte pe kilogram greutate corporală în 24 de ore.

Ar trebui să-i dau și altceva?
După șase luni de hrănire cu lapte praf, bebelușul poate avea nevoie de suplimente de fier sau de vitamină D, sau poate fi necesar să fie pus pe o nouă formulă: asistenta de ocrotire vă va sfătui. Nu adăugați niciodată nimic – nici chiar biscuiți – alimentelor gata pregătite. Deoarece formula are la bază lapte de vacă, poate produce foarte rar o alergie – poate o eczemă sau un deranjament digestiv. Reîntoarceți-vă la alăptatul la sîn dacă puteți, dar, dacă acest lucru nu este posibil, consultați doctorul. Laptele de soia pentru sugari poate fi prescris, dar trebuie utilizat doar sub supraveghere medicală. Solicitați un sfat medical urgent dacă bănuiți o reacție alergică la bebelușul dumneavoastră.

LAPTELE POTRIVIT PENTRU BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ

Tip de lapte		Naștere	6 luni	9 luni	12 luni	18 luni
Formula pentru sugari	Lapte de vacă „umanizat". De la 6 luni bebelușul s-ar putea să aibă nevoie de suplimente de fier și de vitamina D					
Formulă nouă	Opțional. Lapte de vacă „umanizat", pentru vîrste de peste șase luni. Conține fier și vitamina D, astfel încît nu e nevoie de suplimentări.					
Lapte de vacă integral	Introduceți-l de la nouă luni; poate fi nevoie de suplimente de fier și vitamina D. Laptele este o parte importantă a dietei copilului preșcolar.					

CUM SĂ PREGĂTIM LAPTELE PRAF ÎN BIBERON

■ VEȚI AVEA NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Cuțit
Șervete de hîrtie



Verificați dacă ați umplut *sticla pînă la gradația înscrisă de jur împrejurul biberonului*

Nu îndesați laptele praf *în mensură – hrana bebelușului va fi prea concentrată*

1 Fierbeți vasul pentru a limpezi echipamentul sterilizat: e mai ușor dacă scurgeți soluția sterilizantă din sterilizator, apoi turnați apa fiartă peste echipamentul sterilizat. Spălați-vă pe mîini; scoateți totul și puneți la uscat pe șervete; ștergeți doar cuțitul.

2 Goliți vasul, umpleți-l cu apă rece, proaspătă, de la robinet, și fierbeți din nou (vezi pagina alăturată). Verificați la nivelul ochilor: apa trebuie să fie exact la nivelul corespunzător cantității de lapte praf, astfel încît la amestecare să realizați concentrația exactă.

3 Deschideți cutia cu lapte praf și utilizați mensura din interiorul ei pentru a măsura laptele praf. Nivelați conținutul fiecărei mensuri cu partea netăietoare a cuțitului sterilizat. Nu îndesați conținutul mensurei.



Potriviți cantitatea *adaptînd-o la foamea bebelușului*

4 Goliți fiecare mensură cu lapte praf în biberonul cu apă. Adăugați doar numărul recomandat de mensuri pentru acea cantitate de apă, nu mai mult. Laptele praf se va dizolva repede în apa fierbinte.



5 Puneți discul și inelul – nu încă și tetina – și înșurubați-le strîns pentru a le închide ermetic. Agitați bine biberonul pentru a se dizolva bine laptele praf.

DEPOZITAREA LAPTELUI



Nu lăsați tetina *să atingă laptele*

1 Scoateți discul și inelul. Puneți tetina cu capul în jos, fără a o lăsa să se scufunde în lapte: dacă e nevoie, goliți o parte. Înlocuiți discul și inelul.



2 Umpleți toate biberoanele și puneți-le capacele. Depozitați-le în frigider (dar nu pe ușa lui), însă nu mai mult de 24 de ore; puneți-le pe o tavă, în caz că ar putea cădea.

PREGĂTIREA LAPTELUI PRAF UTILIZÎND UN VAS GRADAT

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Cuțit
Șervete de hîrtie
Vas gradat
Lingură
Pîlnie de plastic

1 Clătiți și scurgeți echipamentul, uscînd cuțitul doar pe șervet de hîrtie.

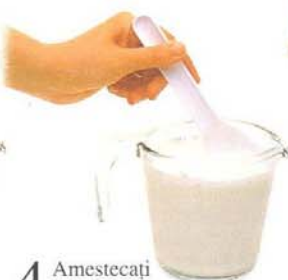
2 Fierbeți în ceainic apă proaspătă, rece, de la robinet. Umpleți vasul gradat exact pînă la o măsură completă. Utilizați mensura din interiorul cutiei de lapte praf pentru a scoate lapte praf. Nivelați fiecare mensură cu marginea neascuțită a cuțitului.

Utilizați cuțitul uscat *pentru a nivela mensurile*

Fiți foarte atentă *să nivelați cu atenție, încît nici să nu îndesați laptele praf în mensură, nici să nu o lăsați parțial goală*



3 Adăugați mensurile de lapte praf în vasul gradat numărînd cu atenție, astfel încît să adăugați doar cantitatea recomandată pentru cantitatea respectivă de apă.



4 Amestecați bine mixtura cu lingura sterilizată pînă ce se dizolvă tot laptele praf – apa fierbinte va favoriza dizolvarea acestuia.



5 Turnați în biberoane prin pîlnia sterilă. Puneți tetina în biberon cu capul în jos – scurgeți laptele din ea dacă tetina atinge laptele –, acoperiți cu discul și înșurubați inelul. Faceți mai multe recipiente pînă ce umpleți biberoanele, apoi depozitați-le conform recomandărilor de mai sus.

Adăugați exact atîta lapte *cît pare să vrea bebelușul dumneavoastră (vezi p. 102)*

UTILIZAREA UNEI FORMULE GATA AMESTECATE

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
O cutie de carton cu lapte pentru sugari
Biberon și tetină
Perie de curățat
Foarfece



Curățați bine *în jurul liniei de tăiere*

1 Clătiți un biberon din sterilizator în apă fiartă. Puneți-l să se scurgă pe un șervet de hîrtie.
Cu o perie curată, curățați partea de sus a cutiei de carton, sub jet de apă.



2 Tăiați colțul de sus. Nu atingeți marginile cutiei – ați putea contamina laptele.



3 Goliți întreaga cutie de carton în biberon (dar uitați-vă la p. 102 pentru depozitarea acestui tip de lapte).

UTILIZAREA DE MANȘOANE CARE SE ARUNCĂ

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Manșoane care se aruncă
Cuțit
Șervet de bucătărie din hîrtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic

1 Umpleți o mensură cu lapte praf sau, dacă preferați, curățați și tăiați o cutie de carton cu lapte gata pregătit (vezi pagina alăturată). Spălați-vă pe mîini. Luați tetinele și inelele din sterilizator și clătiți-le în apă fiartă. Fixați tetina în inel fără a atinge capătul mamelonat al tetinei. Scoateți un manșon pre-sterilizat din învelitoare.



Atingeți doar exteriorul *manșonului*

2 Îndoiți în două manșonul și plasați-l în „biberon" – nu este un biberon adevărat, ci un înveliș de plastic ce susține manșonul, tetina și inelul.



3 Asigurați-vă că manșonul se înfășoară bine în jurul marginii – altfel laptele se va vărsa.



4 Mențineți ferm manșonul la locul lui, astfel încît greutatea laptelui să nu îl tragă în jos și turnați laptele prin pîlnie. Turnați atît lapte cît pare să vrea bebelușul.



Atingeți doar inelul de plastic, *o dată ce ați fixat tetina*

5 Înșurubați inelul cu tetina bine fixată – va menține în siguranță manșonul. Smulgeți capetele perforate și aruncați-le pentru a nu fi la îndemîna copiilor mai mari.

Puneți capacul peste tetină și depozitați biberoanele în frigider.

UTILIZAREA DE BIBEROANE CARE SE ARUNCĂ



1 Umpleți bine o mensură cu lapte praf sau deschideți o cutie cu lapte gata preparat, așa cum se vede în pagina alăturată. Spălați-vă pe mîini. Despachetați părțile componente ale biberonului, dar nu și tetina. „Biberonul" de plastic este reutilizabil și nu e nevoie decît să-l spălați



2 Strîngeți bine punga și puneți-o înăuntrul învelitoarei de plastic, închizînd sistemul de contenție.

3 Turnați înăuntru formula. Despachetați tetina și fixați-o în poziție, fără a atinge cu degetele partea ei mamelonată. Puneți-i capacul.



Desigilați tetina



Apăsați puternic *cu degetele mari de jur împrejurul bazei tetinei*

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Biberon și tetină care se aruncă
Cutie de tablă cu lapte praf
Cuțit
Șervet de bucătărie din hîrtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic